

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**

**Муниципальное образование «Неклиновский район»**

**МБОУ Советинская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

\_\_\_\_\_  
П.М.Кучеренко  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_  
Л.И.Челленюк  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Г.И.Ашихман  
Приказ №139 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3165096)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**слобода Советка 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*



Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС



К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			
2.2	Легкая атлетика	22			
2.3	Подвижные и спортивные игры	23			

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		94	7	86	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	94	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	9			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	7	57	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие о физической культуре	1	0	0	01.09.2023	
2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	05.09.2023	
3	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	0	1	07.09.2023	
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	1	0	1	08.09.2023	
5	Повороты направо, налево	1	0	1	12.09.2023	
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1	14.09.2023	
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	0	1	15.09.2023	
8	К.р. Бег 30 м	1	1	0	19.09.2023	
9	Бег 60 м	1	0	1	21.09.2023	
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1	0	1	22.09.2023	

11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1	0	1	26.09.2023	
12	Смешанное передвижение до 1 км.	1	0	1	28.09.2023	
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	0	1	29.09.2023	
14	К.р. Прыжок в длину с места.	1	1	0	03.10.2023	
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1	05.10.2023	
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.10.2023	
17	Прыжки со скакалкой	1	0	1	10.10.2023	
18	Прыжки со скакалкой	1	0	1	12.10.2023	
19	Эстафеты с прыжками	1	0	1	13.10.2023	
20	Броски мяча (1кг) на дальность	1	0	1	17.10.2023	
21	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	19.10.2023	
22	Метание малого мяча с места на дальность	1	0	1	20.10.2023	
23	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1	24.10.2023	
24	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	0	1	26.10.2023	

25	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	27.10.2023	
26	Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	07.11.2023	
27	Перекаты в группировке, лежа на животе. Группировка.	1	0	1	09.11.2023	
28	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1	10.11.2023	
29	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	0	1	14.11.2023	
30	Осанка человека. Стойка на лопатках.	1	0	1	16.11.2023	
31	К.р. Акробатическая комбинация	1	1	0	17.11.2023	
32	Лазание по канату.	1	0	1	21.11.2023	
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	23.11.2023	
34	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	1	0	1	24.11.2023	
35	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	1	0	28.11.2023	
36	Висы и упоры на низкой	1	0	1	30.11.2023	

	перекладине					
37	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	1	0	1	01.12.2023	
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	0	1	05.12.2023	
39	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	07.12.2023	
40	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Перелезание через коня.	1	0	1	08.12.2023	
41	Перелезание через горку матов.	1	0	1	12.12.2023	
42	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	0	1	14.12.2023	
43	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	0	1	15.12.2023	
44	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	1	0	1	19.12.2023	
45	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1	0	1	21.12.2023	
46	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1	0	1	22.12.2023	
47	Подтягивание в висе на низкой	1	0	1	26.12.2023	

	перекладине. Вис согнув ноги, вис углом					
48	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1	0	1	28.12.2023	
49	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Режим дня школьника.	1	0	1	29.12.2023	
50	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1	11.01.2024	
51	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	0	1	12.01.2024	
52	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1	16.01.2024	
53	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	0	1	18.01.2024	
54	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	0	1	19.01.2024	
55	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	23.01.2024	
56	Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	25.01.2024	
57	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	26.01.2024	
58	Игра «Перестрелка».	1	0	1	30.01.2024	
59	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	0	1	01.02.2024	
60	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-	1	0	1	02.02.2024	

	воробушки».					
61	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	0	1	06.02.2024	
62	Бросок мяча снизу на месте.	1	0	1	08.02.2024	
63	Ловля мяча на месте.	1	0	1	09.02.2024	
64	Ловля и броски мяча на месте.	1	0	1	20.02.2024	
65	Игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	22.02.2024	
66	Передача мяча снизу на месте.	1	0	1	05.03.2024	
67	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	07.03.2024	
68	Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.03.2024	
69	Эстафеты с мячами.	1	0	1	14.03.2024	
70	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	15.03.2024	
71	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	19.03.2024	
72	Игра «Передал - садись».	1	0	1	21.03.2024	
73	Игра «Выстрел в небо».	1	0	1	22.03.2024	
74	Игра «Выстрел в небо».	1	0	1	02.04.2024	
75	Физические качества человека	1	0	1	04.04.2024	
76	Игра «Охотники и утки».	1	0	1	05.04.2024	
77	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	09.04.2024	
78	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	11.04.2024	
79	Игры «Волк во рву», «Посадка	1	0	1	12.04.2024	



	картошки».					
80	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	0	1	16.04.2024	
81	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	0	1	18.04.2024	
82	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	19.04.2024	
83	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	1	0	23.04.2024	
84	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	0	1	25.04.2024	
85	Челночный бег	1	0	1	26.04.2024	
86	К.р.Кросс 1 км.	1	1	0	02.05.2024	
87	6-минутный бег	1	0	1	03.05.2024	
88	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	0	1	07.05.2024	
89	Прыжок в длину с места	1	0	1	14.05.2024	
90	К.р. Прыжок в длину с разбега	1	1	0	16.05.2024	
91	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	17.05.2024	
92	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1	0	1	21.05.2024	
93	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	23.05.2024	
94	Метание малого мяча с места на	1	0	1	24.05.2024	

	дальность и заданное расстояние					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		94	7	86		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура человека. Физические качества	1	0	0	01.09.2023	
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	04.09.2023	
3	Сложно координированные беговые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1	06.09.2023	
4	Развитие координации движений. Челночный бег.	1	0	1	08.09.2023	
5	К.р. Бег (30 м). Быстрота как физическое качество	1	1	0	11.09.2023	
6	Бег с ускорением (60 м).	1	0	1	13.09.2023	
7	Равномерный бег (7 мин). Выносливость как физическое качество	1	0	1	15.09.2023	
8	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	18.09.2023	
9	К.р. Бег 1 км без учета времени	1	1	0	20.09.2023	

10	К.р. Прыжки в длину с места.	1	1	0	22.09.2023	
11	Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1	25.09.2023	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.09.2023	
13	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1	29.09.2023	
14	Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель	1	0	1	02.10.2023	
15	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	04.10.2023	
16	Броски мяча в неподвижную мишень Метание набивного мяча	1	0	1	06.10.2023	
17	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Эстафеты.	1	0	1	09.10.2023	
18	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	11.10.2023	
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	13.10.2023	
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	16.10.2023	

21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	0	1	18.10.2023	
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	20.10.2023	
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1	23.10.2023	
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	0	1	25.10.2023	
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1	27.10.2023	
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	0	1	08.11.2023	
27	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	0	1	10.11.2023	
28	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	13.11.2023	
29	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	0	1	15.11.2023	
30	Строевые упражнения и команды. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	0	1	17.11.2023	

31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1	20.11.2023	
32	Гимнастическая разминка Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1	22.11.2023	
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	0	1	24.11.2023	
34	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	0	1	27.11.2023	
35	Стойка на лопатках	1	0	1	29.11.2023	
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	01.12.2023	
37	Кувырок вперед. Гибкость как физическое качество	1	0	1	04.12.2023	
38	К.р. Акробатическая комбинация	1	1	0	06.12.2023	
39	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1	08.12.2023	
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	0	1	11.12.2023	
41	Вис на согнутых руках. Сила как физическое качество	1	0	1	13.12.2023	
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. Танцевальные движения.	1	0	1	15.12.2023	
43	Сложно координированные	1	0	1	18.12.2023	

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Комбинация на бревне					
44	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	0	1	20.12.2023	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	0	1	22.12.2023	
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1	0	1	25.12.2023	
47	Перелезание через коня, бревно. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	27.12.2023	
48	Перелезание через коня, бревно. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	29.12.2023	
49	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	10.01.2024	
50	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	12.01.2024	
51	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	0	1	15.01.2024	
52	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	17.01.2024	
53	Игры «Прыжки по полоскам»,	1	0	1	19.01.2024	

	«Попади в мяч». Эстафеты.					
54	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	0	1	22.01.2024	
55	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	24.01.2024	
56	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1	26.01.2024	
57	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	0	1	29.01.2024	
58	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1	31.01.2024	
59	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	0	1	02.02.2024	
60	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	0	1	05.02.2024	
61	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	07.02.2024	
62	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	09.02.2024	
63	Ведение мяча на месте	1	0	1	12.02.2024	
64	Броски в цель	1	0	1	14.02.2024	
65	Ведение на месте. Броски в цель.	1	0	1	16.02.2024	
66	Игра «Попади в обруч».	1	0	1	19.02.2024	
67	Игра «Передал - садись».	1	0	1	21.02.2024	



68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	0	1	26.02.2024	
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	0	1	28.02.2024	
70	Броски в щит	1	0	1	04.03.2024	
71	Игра «Мяч соседу».	1	0	1	06.03.2024	
72	Броски в кольцо	1	0	1	11.03.2024	
73	Развитие координационных способностей	1	0	1	13.03.2024	
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	15.03.2024	
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.03.2024	
76	Игра в мини-баскетбол	1	0	1	20.03.2024	
77	Игра в мини-баскетбол	1	0	1	22.03.2024	
78	Утренняя зарядка. Закаливание организма	1	0	1	01.04.2024	
79	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	03.04.2024	
80	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	05.04.2024	
81	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	0	1	08.04.2024	
82	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	10.04.2024	

83	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	0	1	12.04.2024	
84	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1	0	1	15.04.2024	
85	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	0	1	17.04.2024	
86	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	0	1	19.04.2024	
87	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	22.04.2024	
88	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1	24.04.2024	
89	Челночный бег.	1	0	1	26.04.2024	
90	К.р. Бег (30 м).	1	1	1	27.04.2024	
91	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	0	1	03.05.2024	
92	Равномерный бег (7 мин)	1	0	1	06.05.2024	
93	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	08.05.2024	
94	К.р. Кросс 1 км без учета времени	1	1	0	13.05.2024	
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	0	1	15.05.2024	
96	Прыжок с места. Эстафеты.	1	0	1	17.05.2024	
97	Прыжок с места. Эстафеты.	1	0	1	20.05.2024	
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5	1	0	1	22.05.2024	

	шагов.					
99	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	1	0	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Строевые команды и упражнения.	1	0	0	05.09.2023	
2	Бег с максимальной скоростью. Физическая культура у древних народов	1	0	1	06.09.2023	
3	К.р. Бег 30м	1	1	0	07.09.2023	
4	Бег 60м Виды физических упражнений	1	0	1	12.09.2023	
5	Челночный бег. Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	13.09.2023	
6	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	14.09.2023	

7	Равномерный бег (7 мин).	1	0	1	19.09.2023	
8	Кросс 1 км Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	20.09.2023	
9	Прыжок в длину с места.	1	0	1	21.09.2023	
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	0	1	26.09.2023	
11	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	1	27.09.2023	
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	1	0	28.09.2023	
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1	0	1	03.10.2023	
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	1	04.10.2023	
15	Броски набивного мяча	1	0	1	05.10.2023	
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	0	1	10.10.2023	
17	Игры «Кто обгонит», «Через	1	0	1	11.10.2023	

	кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.					
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.10.2023	
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	0	1	17.10.2023	
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	0	1	18.10.2023	
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	0	1	19.10.2023	
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	0	1	24.10.2023	
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1	25.10.2023	
24	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	26.10.2023	
25	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	07.11.2023	
26	Ведение мяча в движении шагом.	1	0	1	08.11.2023	

27	Ведение мяча в движении бегом	1	0	1	09.11.2023	
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси . Закаливание организма	1	0	1	14.11.2023	
29	Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1	15.11.2023	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1	16.11.2023	
31	Кувырок назад в упор присев	1	0	1	21.11.2023	
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1	0	1	22.11.2023	
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1	0	1	23.11.2023	
34	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1	0	1	28.11.2023	
35	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика»	1	0	1	29.11.2023	

36	Вис стоя и лежа. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	30.11.2023	
37	Вис на согнутых руках.	1	0	1	05.12.2023	
38	К.р. Подтягивания в висе.	1	1	0	06.12.2023	
39	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Танцевальные упражнения	1	0	1	07.12.2023	
40	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	0	1	12.12.2023	
41	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	1	0	13.12.2023	
42	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1	0	1	14.12.2023	
43	Прыжки со скакалкой. Зрительная гимнастика	1	0	1	19.12.2023	
44	Прыжки группами на длинной скакалке	1	0	1	20.12.2023	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	0	1	21.12.2023	



46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	0	1	26.12.2023	
47	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	0	1	27.12.2023	
48	Переноска партнера в парах. Дыхательная гимнастика	1	0	1	28.12.2023	
49	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	10.01.2024	
50	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	0	1	11.01.2024	
51	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	0	1	16.01.2024	
52	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	0	1	17.01.2024	
53	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1	18.01.2024	
54	Игры «Кто обгонит», «Через	1	0	1	23.01.2024	

	кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.					
55	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	0	1	24.01.2024	
56	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	0	1	25.01.2024	
57	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	0	1	30.01.2024	
58	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	0	1	31.01.2024	
59	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1	01.02.2024	
60	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	06.02.2024	
61	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	07.02.2024	
62	Ведение мяча в движении шагом.	1	0	1	08.02.2024	
63	Ведение мяча в движении бегом.	1	0	1	13.02.2024	

64	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	14.02.2024	
65	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	15.02.2024	
66	Ведение мяча в движении шагом.	1	0	1	20.02.2024	
67	Ведение мяча в движении бегом	1	0	1	21.02.2024	
68	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	22.02.2024	
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	0	1	27.02.2024	
70	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	0	1	28.02.2024	
71	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	29.02.2024	
72	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	0	1	05.03.2024	
73	Остановка скачком после ходьбы и бега	1	0	1	06.03.2024	
74	Передача мяча подброшенного	1	0	1	07.03.2024	

	партнером					
75	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	1	12.03.2024	
76	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	0	1	13.03.2024	
77	Передача в парах	1	0	1	14.03.2024	
78	Передача в парах	1	0	1	19.03.2024	
79	Передача в парах	1	0	1	20.03.2024	
80	Физическое развитие и физическая подготовка	1	0	1	21.03.2024	
81	Передачи в парах через сетку.	1	0	1	02.04.2024	
82	Передачи в парах через сетку.	1	0	1	03.04.2024	
83	Двухсторонняя игра	1	0	1	04.04.2024	
84	Двухсторонняя игра	1	0	1	09.04.2024	
85	Ведение мяча	1	0	1	10.04.2024	
86	Ведение мяча с ускорением	1	0	1	11.04.2024	

87	Удар по неподвижному мячу	1	0	1	16.04.2024	
88	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	0	1	17.04.2024	
89	Остановка катящегося мяча	1	0	1	18.04.2024	
90	Тактические действия в защите	1	0	1	23.04.2024	
91	Игра в футбол	1	0	1	24.04.2024	
92	Игра в футбол	1	0	1	25.04.2024	
93	Встречная эстафета.	1	0	1	30.04.2024	
94	К.р. Бег на результат (30 м).	1	1	0	02.05.2024	
95	Бег 60м	1	0	1	07.05.2024	
96	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	08.05.2024	
97	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	14.05.2024	
98	Равномерный медленный бег (7мин).	1	0	1	15.05.2024	
99	Бег (8 мин). Развитие	1	0	1	16.05.2024	

	ВЫНОСЛИВОСТИ					
100	К.р. Кросс 1 км	1	1	0	21.05.2024	
101	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	1	0	22.05.2024	
102	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	0	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	94		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1	0	0	04.09.2023	
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	06.09.2023	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	11.09.2023	
4	К.р. Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	1	0	13.09.2023	
5	Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета	1	0	1	18.09.2023	
6	Равномерный медленный бег 6	1	0	1	20.09.2023	

	мин. Развитие выносливости.					
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	0	1	25.09.2023	
8	К.р. Кросс (1 км)	1	1	0	27.09.2023	
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	02.10.2023	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	04.10.2023	
11	Прыжок в длину с места .Бросок теннисного мяча в цель	1	0	1	09.10.2023	
12	Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность	1	0	1	11.10.2023	
13	. Броски набивного мяча из разных и.п.	1	0	1	16.10.2023	
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры баскетбол	1	0	1	18.10.2023	



15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	0	1	23.10.2023	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	1	25.10.2023	
17	Ведение мяча на месте с высоким, средним и низким отскоком.	1	0	1	08.11.2023	
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Кувырок вперед	1	0	1	13.11.2023	
19	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	15.11.2023	
20	2-3 кувырка вперед слитно	1	0	1	20.11.2023	
21	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1	0	1	22.11.2023	
22	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1	0	1	27.11.2023	

23	Комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	29.11.2023	
24	К.р. Акробатическая комбинация	1	1	0	04.12.2023	
25	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	06.12.2023	
26	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1	0	1	11.12.2023	
27	Опорный прыжок на горку матов.	1	0	1	13.12.2023	
28	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	0	1	18.12.2023	
29	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	1	0	20.12.2023	
30	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1	0	1	25.12.2023	
31	К.р. Комбинация на бревне Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	0	27.12.2023	
32	Прыжки со скакалкой. Лазание по	1	0	1	10.01.2024	

	канату					
33	Прыжки группами на длинной скакалке	1	0	1	15.01.2024	
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	0	1	17.01.2024	
35	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	0	1	22.01.2024	
36	Переноска партнера в парах Гимнастическая полоса препятствий..	1	0	1	24.01.2024	
37	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	29.01.2024	
38	Технические действия игры баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	0	1	31.01.2024	
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	1	05.02.2024	

40	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	0	1	07.02.2024	
41	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	0	1	12.02.2024	
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	0	1	14.02.2024	
43	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	0	1	19.02.2024	
44	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	0	1	21.02.2024	
45	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	26.02.2024	
46	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	28.02.2024	
47	Технические действия игры волейбол Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	0	1	04.03.2024	
48	Передача мяча подброшенного	1	0	1	06.03.2024	

	партнером					
49	Передача в парах. Прием снизу двумя руками	1	0	1	11.03.2024	
50	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	0	1	13.03.2024	
51	Передачи в парах через сетку.	1	0	1	18.03.2024	
52	Двухсторонняя игра волейбол. Закаливание организма	1	0	1	20.03.2024	
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Ведение мяча	1	0	1	01.04.2024	
54	Технические действия игры футбол Ведение мяча с ускорением	1	0	1	03.04.2024	
55	Удар по неподвижному мячу	1	0	1	08.04.2024	
56	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	0	1	10.04.2024	

57	Остановка катящегося мяча	1	0	1	15.04.2024	
58	Тактические действия в защите.	1	0	1	17.04.2024	
59	Игра Мини-футбол	1	0	1	22.04.2024	
60	Бег на скорость 30м.	1	0	1	24.04.2024	
61	К.р.Бег ( 60 м).	1	1	0	27.04.2024	
62	Встречная эстафета.	1	0	1	06.05.2024	
63	Круговая эстафета.	1	0	1	08.05.2024	
64	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	0	1	13.05.2024	
65	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1	0	1	15.05.2024	
66	К.р. Прыжок в длину с места	1	1	0	20.05.2024	
67	Кросс (1 км)	1	0	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	7	57		

**ЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

- Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/subject/19/7/>)

- Видеоуроки в интернет - сайт для учителей (<https://videouroki.net/>)