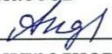


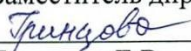
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Гайского  
муниципального округа МАОУ "СОШ № 10"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

  
Андреянова И.В.  
Протокол №1  
от 25.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
Гринцова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «СОШ №10»

  
Девяткина Ю.А.  
Приказ № 718  
от 25.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6841262)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1–4 классов  
(с изменениями и дополнениями на 01.09.2025 года)

Гайский муниципальный округ

2025

## **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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

##### *Легкая 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, перекаты 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.

##### *Легкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

#### *Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

### **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

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**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские 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**

### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее 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**

##### **Общение:**

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

#### **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

###### **Базовые логические и исследовательские 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**

###### **Общение:**

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, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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	Наименованиеразд елов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически еработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультур е	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/</a>
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольник а	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанкачеловека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
2.2	Лыжная подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>
2.3	Легкая атлетика	22	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/</a>
Итого по разделу		71			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	22	0	0	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>



	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразд елов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически еработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультур е	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплен июздоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
1.2	Индивидуальныеко мплексыутреннейза рядки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатик	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

	и				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
2.2	Лыжнаяподготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
2.3	Легкаяатлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
2.4	Подвижныеигры	29	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/</a>
Итогопоразделу		63			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

Итого по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименованиераз делов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически еработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультур е	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
2.3	Физическаянагрузк а	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итогопоразделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура					
1.1	Закаливаниеоргани зма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
2.2	Легкая атлетика	17	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
2.3	Лыжная подготовка	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	30	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>

Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименованиераз делов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически еработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультур е	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итогопоразделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельнойдеятельности					
2.1	Самостоятельнаяфи зическаяподготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итогопоразделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическаякультура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
1.2	Закаливаниеоргани	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>



	зма				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
2.3	Лыжная подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
3.2		0			
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения		
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практичес киеработы	план	факт	факт
						1а	1б
1.	Что такое физическая культура	1	0	0	1н09		
2.	Современные физические упражнения	1	0	0	2н09		
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	2н09		
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2н09		
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	3н09		
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	3н09		
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	3н09		
8.	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	4н09		
9.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	4н09		
10.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	4н09		
11.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	5н09		
12.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	5н09		

13.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	5н09		
14.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	1н10		
15.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	1н10		
16.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	1н10		
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	2н10		
18.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	2н10		
19.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	2н10		
20.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	3н10		
21.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	3н10		
22.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	3н10		
23.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	4н10		
24.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	4н10		
25.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	4н10		

26.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	2н11		
27.	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	2н11		
28.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	3н11		
29.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	3н11		
30.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	3н11		
31.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	4н11		
32.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	4н11		
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	4н11		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	5н11		
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	5н11		
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	1н12		
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	0	2н12		

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
38.	Подъем ног из положения лежа на животе				2н12		
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	2н12		
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	3н12		
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	3н12		
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	3н12		
43.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	4н12		
44.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	4н12		
45.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0			
46.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	4н12		
47.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	5н12		
48.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	5н12		

49.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	5н12		
50.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	2н01		
51.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	2н01		
52.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	3н01		
53.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	3н01		
54.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	3н01		
55.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	4н01		
56.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	4н01		
57.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	4н01		
58.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	5н01		
59.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	1н02		
60.	Считалки для подвижных игр	1	0	0	1н02		
61.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	2н02		
62.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	2н02		
63.	Обучение способам организации игровых	1	0	0	2н02		

	площадок						
64.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	4н02		
65.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	4н02		
66.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	5н02		
67.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	5н02		
68.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»				1н03		
69.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	2н03		
70.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	2н03		
71.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	3н03		
72.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	3н03		
73.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	3н03		
74.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	4н03		
75.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	4н03		
76.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	4н03		
77.	Разучивание подвижной игры «Кто больше	1	0	0	1н04		



	соберет яблок»						
78.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	1н04		
79.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04		
80.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04		
81.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	2н04		
82.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04		
83.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04		
84.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	3н04		
85.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормы	1	0	0	4н04		
86.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	4н04		
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	4н04		
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	5н04		
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный	1	0	0	2н05		

	бег. Подвижные игры						
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	3н05		
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н05		
92.	Промежуточная аттестация	1	0	0	3н05		
93.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	4н05		
94.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	4н05		
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	4н05		
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 1 Подвижные игры	1	0	0	5н05		
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	5н05		
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	5н05		
99.	Пробное тестирование с соблюдением	1	0	0	5н05		

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения			
					план	факт	факт	факт
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		2а	2б	2в
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	2н09			
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	2н09			
3.	Физическое развитие	1	0	0	2н09			
4.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	3н09			
5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	3н09			
6.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	3н09			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	4н09			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	0	4н09			

	Подвижные игры							
9.	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	0	4н09			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	0	5н09			
11.	Сила как физическое качество	1	0	0	5н09			
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	5н09			
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	2н10			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н10			
15.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0	2н10			
16.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	2н10			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н10			

18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н10			
19.	Физические качества	1	0	0	3н10			
20.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	4н10			
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	4н10			
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	4н10			
23.	Современные Олимпийские игры	1	0	0	5н10			
24.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	5н10			
25.	Утренняя зарядка	1	0	0	5н10			
26.	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	2н11			
27.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	2н11			
28.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	3н11			
29.	Строевые упражнения и команды	1	0	0	3н11			

30.	Прыжковые упражнения	1	0	0	3н11			
31.	Гимнастическая разминка	1	0	0	4н11			
32.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	4н11			
33.	Развитие координации движений	1	0	0	4н11			
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	5н11			
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	5н11			
36.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	5н11			
37.	Упражнения с гимнастической скалкой	1	0	0	2н12			
38.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	2н12			
39.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	2н12			
40.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	3н12			
41.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	3н12			
42.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	3н12			
43.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	0	4н12			
44.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	4н12			

45.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	4н12			
46.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	5н12			
47.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	5н12			
48.	Игры с приемамибаскетбола	1	0	0	5н12			
49.	Игры с приемамибаскетбола	1	0	0	2н01			
50.	Игры с приемамибаскетбола	1	0	0	2н01			
51.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
52.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
53.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	3н01			
54.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
55.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
56.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	4н01			
57.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	5н01			
58.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	5н01			
59.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	1н02			



60.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
61.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
62.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	2н02			
63.	Выносливостькакфизическоекачество	1	0	0	3н02			
64.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	3н02			
65.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	3н02			
66.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	4н02			
67.	Футбольныйбильярд	1	0	0	4н02			
68.	Футбольныйбильярд	1	0	0	4н02			
69.	Футбольныйбильярд	1	0	0	5н02			
70.	Бросокногой	1	0	0	5н02			
71.	Бросокногой	1	0	0	5н02			
72.	Бросокногой	1	0	0	2н03			
73.	Закаливаниеорганизма	1	0	0	2н03			
74.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	2н03			
75.	Развитиекоординациидвижений	1	0	0	3н03			

76.	Строевые упражнения и команды	1	0	0	3н03			
77.	Прыжковые упражнения	1	0	0	3н03			
78.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	4н03			
79.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	4н03			
80.	Упражнения с гимнастической скалкой	1	0	0	4н03			
81.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	1н04			
82.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	2н04			
83.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	2н04			
84.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	2н04			
85.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	3н04			
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	3н04			
87.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	3н04			
88.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	4н04			
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н04			

90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	4н04			
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	5н04			
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	5н04			
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н05			
94.	Промежуточная аттестация	1	0	0	3н05			
95.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	3н05			
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н05			
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	4н05			
98.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	4н05			

99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	4н05			
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	5н05			
101.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	5н05			
102.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	5н05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

### 3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	Факт т За	Факт Зб	Факт Зв
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1н09			
2.	Историяпоявлениясовременногоспорта	1	0	0	2н09			
3.	Видыфизическихупражнений	1	0	0	2н09			
4.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	2н09			
5.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	3н09			
6.	Бег с ускорением на короткую и длинную дистанцию	1	0	0	3н09			
7.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	3н09			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	0	4н09			
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	0	4н09			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0	4н09			

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты							
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	5н09			
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	5н09			
13.	Эстафеты	1	0	0	5н09			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	1н10			
15.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	1н10			
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	1н10			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	2н10			
18.	Броски набивного мяча	1	0	0	2н10			
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	0	2н10			

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры							
20.	Челночный бег.	1	0	0	3н10			
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	3н10			
22.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	3н10			
23.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	4н10			
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	0	4н10			
25.	Лазанье по канату	1	0	0	4н10			
26.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	2н11			
27.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	2н11			
28.	Прыжки через скалку	1	0	0	2н11			
29.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н11			
30.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н11			
31.	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	3н11			
32.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	4н11			

33.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	4н11			
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	4н11			
35.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	0	5н11			
36.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	0	5н11			
37.	Правила поведения в бассейне	1	0	0	1н12			
38.	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	2н12			
39.	Упражнения в плавании кролем на груди, брасом, дельфином.	1	0	0	2н12			
40.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	2н12			
41.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	3н12			
42.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	3н12			
43.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	3н12			
44.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	4н12			
45.	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	4н12			
46.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	4н12			
47.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	5н12			



48.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	5н12			
49.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0	2н01			
50.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	2н01			
51.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	2н01			
52.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	3н01			
53.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	3н01			
54.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	3н01			
55.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	4н01			
56.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	4н01			
57.	Спортивнаяиграволейбол	1	0	0	4н01			
58.	Спортивнаяиграволейбол	1	0	0	5н01			
59.	Спортивнаяиграволейбол	1	0	0	5н01			
60.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	1н02			
61.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	2н02			
62.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	0	0	2н02			

	движении							
63.	Спортивная игра футбол	1	0	0	2н02			
64.	Спортивная игра футбол	1	0	0	3н02			
65.	Спортивная игра футбол	1	0	0	3н02			
66.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	3н02			
67.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	4н02			
68.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	4н02			
69.	Подвижные игры с приемами футбола, волейбола, баскетбола.	1	0	0	5н02			
70.	Подвижные игры с приемами футбола, волейбола, баскетбола.	1	0	0	5н02			
71.	Строевые команды и упражнения	1	0	0	1н03			
72.	Лазанье по канату	1	0	0	2н03			
73.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	2н03			
74.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	3н03			
75.	Прыжки через скакалку	1	0	0	3н03			
76.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	3н03			
77.	Ритмическая гимнастика	1	0	0	4н03			

78.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	4н03			
79.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	4н03			
80.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	1н04			
81.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	1н04			
82.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	2н04			
83.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	2н04			
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	2н04			
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	3н04			
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	3н04			
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	3н04			
88.	Закаливание организма под душем	1	0	0	4н04			

89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	4н04			
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	4н04			
91.	Промежуточная аттестация	1	0	0	5н04			
92.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	2н05			
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	2н05			
94.	Эстафеты	1	0	0	2н05			
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н05			
96.	Броски набивного мяча	1	0	0	3н05			
97.	Броски набивного мяча	1	0	0	3н05			
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	4н05			

99.	Челночныйбег	1	0	0	4н05			
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	4н05			
101.	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1	0	0	5н05			
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	5н05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт 4а	Факт 4б	Факт 4в
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	2н09			
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	2н09			
3.	Беговыеупражнения	1	0	0	3н09			
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	3н09			
5.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени . Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	4н09			
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н09			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	0	5н09			
8.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	5н09			
9.	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	1н10			

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты							
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	1н10			
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	2н10			
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	2н10			
13.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	3н10			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н10			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	4н10			
16.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	4н10			

17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	2н11			
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	2н11			
19.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	3н11			
20.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	3н11			
21.	Акробатическаякомбинация	1	0	0	4н11			
22.	Акробатическаякомбинация	1	0	0	4н11			
23.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	5н11			
24.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	5н11			
25.	Обучениеопорномуупрыжку	1	0	0	1н12			
26.	Упражнениянагимнастическойперекладине	1	0	0	1н12			
27.	Упражнениянагимнастическойперекладине	1	0	0	2н12			
28.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	2н12			



29.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	3н12			
30.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	3н12			
31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	4н12			
32.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	4н12			
33.	Подводящие упражнения	1	0	0	2н01			
34.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	2н01			
35.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	3н01			
36.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	3н01			
37.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	4н01			
38.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	4н01			
39.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	5н01			
40.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	1н02			

41.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	2н02			
42.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	2н02			
43.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	3н02			
44.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	3н02			
45.	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	0	4н02			
46.	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	0	4н02			
47.	Упражненияизигрыволлейбол		0	0	5н02			
48.	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	0	5н02			
49.	Упражненияизигрыбаскетбол		0	0	2н03			
50.	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	0	2н03			
51.	Упражненияизигрыфутбол	1	0	0	3н03			
52.	Упражненияизигрыфутбол	1	0	0	3н03			
53.	Упражненияизигрыфутбол	1	0	0	4н03			
54.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	4н03			
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	1н04			

	перекладине 90см. Эстафеты							
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	1н04			
57.	Промежуточная аттестация	1	0	0	2н04			
58.	Закаливание организма	1	0	0	2н04			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	3н04			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	3н04			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	4н04			
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	4н04			
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	1н05			

64.	Метание малого мяча на дальность		0	0	2н05			
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	3н05			
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	3н05			
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	4н05			
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	4н05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- ☐ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- ☐ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- ☐ [www.reshe.edu.ru](http://www.reshe.edu.ru)