

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Кимовский район**

**МКОУ СОШ № 4**

**РАССМОТРЕНО**


руководитель ШМО  
учителей начальных  
классов

  
Архипова И.И.

Протокол №1  
от «30» 08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**


Заместитель директора  
по УВР

  
Келлер О. Н.

от «30» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
Яковлева С. А.

Приказ №89  
от «02» 09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3202333)

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

для обучающихся 1-4 классов

**г. Кимовск, 2024**

## 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 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, перекуты 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 физкультурминутки 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 физкультурминуток 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 назначению: 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, перекачиванию;
- 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 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 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 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	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	0.25		
1.2	Осанка человека	0.25		
Итого по разделу		0.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			
2.2	Лыжная подготовка	7			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.25		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.25		

Итого по разделу		0.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	5	
2.2	Лыжная подготовка	12	2	
2.3	Легкая атлетика	18	8	
2.4	Подвижные игры	20	6	
Итого по разделу		62		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	5	
Итого по разделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25		
Итого по разделу		0.5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				



1.1	Закаливание организма	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	5		
2.2	Легкая атлетика	18	8		
2.3	Лыжная подготовка	10	2		
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	6		
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	5		
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25		
Итого по разделу		0.25		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.25			
1.2	Закаливание организма	0.25			
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	8		
2.2	Легкая атлетика	21	10		
2.3	Лыжная подготовка	10	2		
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	5		
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	5		

Итого по разделу	5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	30		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	ИОТ - 066 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Салки".	1	
2	Теория: что понимается под физической культурой. Ходьба, бег и их разновидности. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Совушка".	1	
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты. Игра на внимание.	1	
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Найди свое место".	1	
5	Бег 30 м. Развитие скорости. Подвижная игра "Запрещенное движение".	1	
6	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90 . Эстафета "Смена сторон". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
7	Многоскок. Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
8	Метание малого мяча с места на дальность. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых	1	

	способностей.		
9	ИОТ - 074 ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра "У медведя во бору".	1	
10	Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Мы - веселые ребята".	1	
11	Ведение мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
12	Ловля, ведение, передача мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй»	1	
13	Бросок и ловля мяча. Подвижная игра "Мяч водящему".	1	
14	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры "Салки ноги от земли".	1	
15	Теория: режим дня школьника. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	
16	ИОТ - 064 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну, в шеренгу. ОРУ без предметов. Подвижная игра "Класс, смирно!"	1	
17	Строевые упражнения построение в круг, размыкание на вытянутые руки. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: группировка. Эстафеты.	1	

18	Строевые упражнения - повороты направо, налево. Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Подвижная игра	1	
19	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафеты.	1	
20	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Эстафеты.	1	
21	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижная игра "Два мороза".	1	
22	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты с мячом. Развитие координации и ловкости.	1	
23	Теория: утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты с мячом.	1	
24	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Эстафеты без предметов.	1	
25	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты без предметов.	1	



26	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: повороты на 90°. Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1	
27	ОРУ со скакалками. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	1	
28	ОРУ со скакалками. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Запрещенные движения».	1	
29	ОРУ со скакалками. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание ног до угла 90°. Развитие силы.	1	
30	ОРУ со скакалками. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Развитие силы. Эстафеты с предметами.	1	
31	ОРУ со скакалками. Развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1	
32	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	1	
33	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Перелезание через горку матов. Подвижная игра "Замри".	1	
34	Упражнения на формирование правильной осанки. Тест: поднимание туловища. Эстафеты.	1	
35	Строевые упражнения. Обучение висам и упорам. Развитие силы. Тест: подтягивание на	1	

	перекладине. Эстафеты.		
36	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты.	1	
37	ИОТ - 048 Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра "По местам".	1	
38	Техника ступающего шага. Повороты, переступания. Подвижная игра	1	
39	Передвижение ступающим шагом с палками - дистанция 1 км. Развитие выносливости. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	1	
40	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра "Знак качества". Развитие ловкости.	1	
41	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Подвижная игра "Лисёнок-медвежонок".	1	
42	Техника подъемов и спусков. Подвижная игра "Метко в цель".	1	
43	Техника ступающего и скользящего шага. Развитие выносливости. Прохождение дистанции - 1 км.	1	
44	Прохождение дистанции 500 м на время. Подвижная игра "Кто быстрее встанет в строй?"	1	
45	ИОТ - 074 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй".	1	
46	Теория: осанка человека. ОРУ с мячами. Броски мяча. Подвижная игра "Мяч водящему".	1	

47	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	1	
48	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	1	
49	Ловля, ведение и бросок мяча в парах. Эстафеты. Развитие ловкости.	1	
50	Ловля, ведение и бросок мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты. Развитие ловкости.	1	
51	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра "Школа мяча".	1	
52	Развитие ловкости, быстроты реакции. Подвижная игра "Овладей мячом"	1	
53	Теория: Названия и правила игр. Развитие двигательных способностей. Игра "Подвижная цель"	1	
54	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1	
55	Развитие ловкости, быстроты реакции. Подвижная игра "Борьба за мяч".	1	
56	Бросок набивного мяча 1 кг. Развитие силы. Подвижная игра "Мяч водящему".	1	
57	ИОТ - 066 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
58	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра "Воробьи-вороны».	1	

59	Развитие координации движений. Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра "Вызов номеров"	1	
60	Теория: личная гигиена и гигиенические процедуры. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра на внимание.	1	
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Кто дальше бросит?"	1	
62	Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности до 1 км.	1	
63	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
64	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
65	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	1	
66	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Челночный бег 3х10 метров или бег 30 метров.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	ИОТ - 066 Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Игры для развития двигательных качеств.	1	
2	ОРУ без предметов. Зачёт: бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Метание мяча с места на дальность	1	1
3	Теория: Зарождение Олимпийских игр. ОРУ без предметов. Бег 2 мин. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы. Игра на внимание.	1	
4	ОРУ без предметов. Бег с изменением направления движения. Зачёт: бег 60 м. Развитие скорости.	1	1
5	ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Круговая эстафета. Игры для развития двигательных качеств.	1	
6	ОРУ без предметов. Бег 4 мин. Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1

7	ОРУ с гимнастическими палками. Бег 5 мин. Прыжок в длину с места. Игры для развития двигательных качеств.	1	
8	ОРУ без предметов. Многоскок. Зачёт: бег 1000 м. Развитие выносливости. Игры для развития двигательных качеств	1	1
9	ОРУ без предметов. Метание мяча в цель. Бег 6 мин, развитие выносливости. Игры для развития двигательных качеств.	1	
10	ОРУ без предметов. Зачёт: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры для развития двигательных качеств	1	1
11	Теория: История подвижных игр и соревнований у древних народов. ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
12	ИОТ - 074 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Зачёт: многоскок.	1	1
13	Теория: Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра «Мяч водящему»	1	

14	ОРУ с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Зачёт: челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
15	ОРУ с мячами. Броски мяча по щиту и ловля после отскока. Метание мяча в цель. Развитие ловкости.	1	
16	ОРУ с мячами. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Попади в обруч". Зачёт: метание мяча в цель. Развитие ловкости.	1	1
17	ИОТ - 064 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Эстафеты с предметами.	1	
18	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1	
19	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев. Зачёт: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	1	1
20	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. Поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	

21	ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Зачёт: поднимание ног до угла 90 градусов.	1	1
22	Теория: Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1	
23	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Зачёт: подтягивание на перекладине. Развитие силы. Эстафеты без предметов.	1	1
24	ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Эстафеты с обручами.	1	
25	ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости. Эстафеты с обручами.	1	
26	ОРУ с гимнастическими скакалками. Упражнения в равновесии. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости.	1	1
27	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силы, выносливости.	1	
28	Теория: Физическое развитие . ОРУ с гимнастическими скакалками. Зачёт: прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости.	1	1



29	ИОТ - 048 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг, повороты приставными шагами. Игра «День и ночь».	1	
30	Теория: Сила и быстрота как физические качества. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости. Игра малой подвижности (без лыж).	1	
31	Спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полулесенкой». Игра «Кто быстрее поднимется на горку?»	1	
32	Зачёт: прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	1	1
33	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Игра "Кто дальше скатится с горы?"	1	
34	Подъёмы и спуски с горы на лыжах без палок. Торможение. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	
35	Подъёмы и спуски с горы на лыжах с палками. Торможение. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	
36	Теория: Выносливость как физическое качество. Игры на лыжах.	1	
37	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Эстафеты без палок.	1	
38	Зачёт: прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости	1	1

39	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Эстафеты без палок	1	
40	Прохождение дистанции 1500 м. с равномерной скоростью. Развитие выносливости	1	
41	ИОТ - 074 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах и на месте, ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
42	Теория: Развитие координации движений. ОРУ с мячами. Введение мяча в движении по прямой. Эстафеты с мячами.	1	
43	ОРУ на развитие основных физических качеств. Остановка по звуковому сигналу. Введение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
44	ОРУ на развитие основных физических качеств. Метание мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1	
45	ОРУ на развитие основных физических качеств. Зачёт: прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1	
46	ОРУ с мячами. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Мяч в корзину". Развитие ловкости, координации.	1	
47	ОРУ на развитие основных физических качеств. Метание мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	1	

48	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	1	
49	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге. Зачёт: метание мяча в цель.	1	1
50	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. Эстафеты с мячами. Игра «День и ночь»	1	
51	Теория: Гибкость как физическое качество. ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	1	
52	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину». Зачёт: многоскок.	1	1
53	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	1	
54	ОРУ с мячами. Совершенствование приёмов ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Охотники и утки".	1	
55	ОРУ с мячами. Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Зачёт: челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	1
56	ОРУ с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, координации,	1	

	ловкости.		
57	ИОТ - 066 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Игра «Третий лишний».	1	
58	Зачёт: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра «Волк во рву».	1	1
59	Бег 60 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60	Зачёт: бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
61	Метание мяча на дальность с разбега. Многоскок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
62	Теория: Дневник наблюдений по физической культуре. Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
63	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Игра на внимание.	1	
64	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 1000 м	1	1
65	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 30 или 60 метров.	1	1
66	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1

67	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1
68	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча на дальность.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	ИОТ018 Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением длины и частоты шагов. Игра "Пустое место".	1	
2	Зачёт: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	1	1
3	Теория: Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости.	1	
4	Зачёт: бег 60 м с низкого старта. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
5	Многоскок. Метание мяча на дальность с разбега. Игры для развития двигательных качеств.	1	
6	Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
7	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Равномерный бег до 6 мин. Развитие выносливости	1	
8	Зачёт: Бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	1	1
9	Теория: Измерение пульса на уроках физической культуры. Метание мяча в цель. Развитие координации. Встречная эстафета.	1	

10	Многоскок. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
11	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Игра «Мяч водящему». Зачёт: многоскок.	1	1
12	Теория: Виды физических упражнений. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры с мячами	1	
13	Зачёт: челночный бег 3×10 м. Ловля и передача мяча на месте в квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	1
14	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра на внимание.	1	
15	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1	
16	Зачёт: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Снайперы".	1	1
17	Броски мяча в щит и ловля после отскока. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	1	
18	Броски мяча в кольцо. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации	1	
19	Эстафета с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	1	
20	ИОТ - 017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.	1	
21	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1	

22	Строевые упражнения. Акробатика: 2-3 кувырка вперёд. Зачёт: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1	1
23	Строевые упражнения. Акробатика: мост из положения лёжа на спине. Развитие гибкости. Эстафеты.	1	
24	Акробатическая комбинация. Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие координационных и силовых способностей. Эстафеты.	1	
25	Теория: Зрительная гимнастика. Зачёт: поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силовых способностей.	1	1
26	Висы и упоры. Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1	
27	Висы и упоры. Зачёт: подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых способностей. Эстафеты	1	1
28	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости. Эстафеты с обручами.	1	
29	Упражнения в равновесии на бревне. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости.	1	1
30	Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости. Лазанье по наклонной скамейке. Игра на внимание	1	
31	Теория: Дыхательная гимнастика. Зачёт: прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости.	1	1
32	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Игра "Кто дальше бросит?"	1	



33	ИОТ - 019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Зачёт: бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы.	1	
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра «День и ночь».	1	
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	1	
36	Теория: Закаливание организма . Прохождение дистанции 1000 м с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	1	
37	Одновременный двухшажный ход без палок. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	1	
38	Прохождение дистанции 1000 м. одновременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Метание снежков в цель.	1	
39	Спуски со склона в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее поднимется на горку?»	1	
40	Зачёт: прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	1	1
41	Теория: Требования к температурному режиму. Подъёмы и спуски с горы без палок. Торможение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1	
42	Зачёт: прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости	1	1
43	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому	1	

	сигналу. Игра «Мяч водящему».		
44	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра "Мяч водящему".	1	
45	Теория: Физическая культура у древних народов. Ведение мяча по дуге. Бросок мяча в кольцо. Игра "Мяч в корзину".	1	
46	Зачёт: многоскок. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	1	1
47	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч». Развитие ловкости, координации.	1	
48	Броски мяча в кольцо. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации	1	
49	Зачёт: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с элементами баскетбола.	1	1
50	Теория: Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Ведение мяча по дуге. Бросок мяча в кольцо. Игра "Мяч в корзину".	1	
51	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	1	
52	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	1	
53	Зачёт: челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	1	1
54	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч». Развитие ловкости, координации.	1	

55	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации	1	
56	ИОТ - 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игра «Пустое место»	1	
57	Зачёт: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	1	1
58	Бег 60 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
59	Зачёт: бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
60	Метание мяча на дальность с разбега. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
61	Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы.	1	1
62	Теория: Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости	1	
63	Кроссовая подготовка. Зачёт: бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	1	1
64	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 30 или 60 метров.	1	1
65	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 1500 м.	1	1
66	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1
67	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и поднимание	1	1

	туловища из положения лежа на спине.		
68	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча на дальность.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	ИОТ-066 Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Подвижная игра «Ловишка»	1	
2	Зачёт: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	1	1
3	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижная игра «Салки с домиками»	1	
4	Зачёт: бег 60 м. с низкого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	1	1
5	Метание мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
6	Теория: Из истории развития физической культуры в России. Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Игра на внимание.	1	1
7	Круговая эстафета. Развитие выносливости. Игра на внимание.	1	
8	Зачёт: бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости. Игра на внимание	1	1
9	Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра на внимание	1	
10	Зачёт: челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Подними предмет»	1	1
11	Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Развитие	1	

	скоростно-силовых способностей.		
12	Зачёт: прыжок в длину с места. Бег 6 мин. Развитие скоростно- силовых способностей. Игра на внимание.	1	1
13	ИОТ-074Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Игра «Мяч в корзину».	1	
14	Теория: Из истории развития национальных видов спорта. Ловля, передача, ведение мяча в парах на месте и в движении. Многоскок. Игра «Борьба за мяч».	1	
15	Зачёт: многоскок. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	1
16	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1	
17	Зачёт: челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «День и ночь».	1	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра "Кто быстрее?"	1	
19	Ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	1	
20	ИОТ-064 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1	
21	Теория: Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1	
22	Строевые упражнения. Кувырок назад. Зачёт: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы. Подвижная игра «Удочка»	1	1

23	Строевые упражнения. Кувырок назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы. Эстафеты.	1	
24	Строевые упражнения. Зачёт: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	1	1
25	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Подвижная игра «Удочка»	1	
26	Строевые упражнения. Зачёт: подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра «Метко в цель».	1	1
27	Поднимание ног до угла 90°. Развитие силы. Эстафета с обручами.	1	
28	Зачёт: поднимание ног до угла 90°. Развитие силы. Эстафета с обручами.	1	1
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Развитие силы. Игра «Пятнашки»	1	
30	Зачёт: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Развитие выносливости. Игра «Запрещенные движения»	1	1
31	Зачёт: наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Игра "Пятнашки"	1	1
32	Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Эстафеты с обручами и скакалками.	1	
33	Зачёт: прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости. Упражнения в равновесии.	1	1
34	Теория: Упражнения для профилактики нарушения осанки. Опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Игра «Пятнашки».	1	

35	Зачёт: бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Встречная эстафета	1	1
36	ИОТ - 048 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Самокат»	1	
37	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Самокат»	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Игра «Кто самый быстрый?»	1	
39	Теория: Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости.	1	
40	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	
41	Зачёт: прохождение дистанции 1 км на время. Развитие выносливости. Игра малой подвижности без лыж.	1	1
42	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Подъем на склон «полулесенкой». Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	1	
43	Подъемы и спуски со склона. Торможение «плугом». Игра «Подними предмет»	1	
44	Теория: Требования к температурному режиму, закаливание. Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	1	



45	Зачёт: прохождение дистанции 1 км на время. Развитие выносливости.	1	1
46	ИОТ - 074 Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
47	Остановки по звуковому сигналу и в шаге с прыжком. Игра «Мяч в корзину».	1	
48	Ловля и передача мяча в движении в квадратах и кругах. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
49	Зачёт: Челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	1	1
50	Теория: Самостоятельная физическая подготовка. Броски мяча в корзину. Игра «Быстро и точно».	1	
51	Зачёт: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка».	1	1
52	Многоскок. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Перестрелка».	1	
53	Зачёт: многоскок. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки»	1	1
54	ИОТ - 066 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей. Игра «Третий лишний».	1	
55	Зачёт: челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей. Игра «Пустое место».	1	1
56	Зачёт: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	1	1

57	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Развитие скорости. Игра «Пустое место».	1	
58	Зачёт: бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	1	1
59	Метание мяча на дальность с разбега. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60	Кроссовая подготовка. Зачёт: бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	1	1
61	Теория: Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
62	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	
63	Упражнения для освоения способов плавания "кроль на груди", "кроль на спине"	1	
64	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	1
65	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	1
66	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча на дальность.	1	1
67	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 30 или 60 метров	1	1
68	Испытания (тесты) ВФСК (ГТО). Бег на 1000 метров.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30



**УЧЕБНО-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**

Методическая литература

Конспекты уроков

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

