

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ**  
**Шарканский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Шарканская СОШ им. Г.Ф.Лопатина"**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО

---

Кондратьев О.В.  
Протокол №1  
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

---

Бородулина О.П.  
Приказ №71  
от «26» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**с.Шаркан 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 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 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).

Через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры реализуется и рабочая программа воспитания школы. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.



# 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 физкультурминутки 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 поочерёдно 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.

#### *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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры**

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры,

проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;



- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Осанка человека	0,25			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	21			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	22			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,25			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	15			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	15			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	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. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			1, сентябрь	
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			1, сентябрь	
3.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1			2, сентябрь	
4.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Кто как передвигается. Общепринятая терминология и команды. Отличия ходьбы и бега.	1			2, сентябрь	
5.	Модуль «Легкая атлетика». Ходьба и бег в равномерном темпе. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			3, сентябрь	
6.	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба;	1			3, сентябрь	

	беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). Игра «Ястребы и утки».					
7.	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1			4, сентябрь	
8.	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1			4, сентябрь	
9.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Игра «Шмели и бабочки»	1			1, октябрь	
10.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег 30 м. Правила выполнения норматива ГТО. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			1, октябрь	
11.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 500 м. Правила выполнения норматива ГТО .Игра «Вызов номеров».	1			2, октябрь	
12.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Считалки для игр. Подвижные и спортивные игры.	1			2, октябрь	
13.	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Передача и ловля мяча. Игра «Бросай – поймай».	1			3, октябрь	
14.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с	1			3, октябрь	

	мячом. Эстафеты.					
15.	Модуль «Подвижные игры». Игры на совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам»	1			4, октябрь	
16.	Модуль «Подвижные игры». Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки»	1			4, октябрь	
17.	Модуль «Подвижные игры». Игры на ловкость и координацию. Игры «Удочка», «Круговая охота»	1			1, ноябрь	
18.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с мячом. Игры «Точный удар», «Передал- садись»	1			1, ноябрь	
19.	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1			2, ноябрь	
20.	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1			2, ноябрь	
21.	Модуль «Подвижные игры». ОРУ в движении. Игра «Точный удар», «Точный расчет»	1			3, ноябрь	
22.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры без деления на команды. Игра «Кошки-мышки», «Третий лишний»	1			3, ноябрь	
23.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг и бег). Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1			4, ноябрь	
24.	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, по два. в шеренгу, в круг. Простые	1			4, ноябрь	

	акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.				
25.	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			1, декабрь
26.	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1			1, декабрь
27.	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1			2, декабрь
28.	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лев и «мост» - лев	1			2, декабрь
29.	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координации	1			3, декабрь
30.	Модуль «Гимнастика». ОРУ с предметами (мяч). Правила выполнения норматива ГТО «Поднимание туловища».	1			3, декабрь
31.	Модуль «Гимнастика». ОРУ с предметами	1			4, декабрь

	(скакалка). Правила выполнения норматива ГТО «Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке».				
32.	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1			4, декабрь
33.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1			1, январь
34.	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1			1, январь
35.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности, подбор одежды и инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Лыжная строевая подготовка.	1			2, январь
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения без на лыжах ступающим шагом без палок.	1			2, январь
37.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах ступающим шагом, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1			3, январь
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения скользящим шагом с палками и без палок, повороты переступанием на месте	1			3, январь

39.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый»	1			4, январь	
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона	1			4, январь	
41.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона	1			1, февраль	
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1			1, февраль	
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1			2, февраль	
44.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона, разучивание торможения плугом	1			2, февраль	
45.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона, разучивание торможения плугом	1			3, февраль	
46.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			3, февраль	
47.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			4, февраль	



48.	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			4, февраль	
49.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности. Эстафеты с мячом.	1			1, март	
50.	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча на месте. Игра в снайпер.	1			1, март	
51.	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра в «Попади в обруч»	1			2, март	
52.	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1			2, март	
53.	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте. Броски в цель. Эстафеты с мячом.	1			1, апрель	
54.	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча в движении шагом. Подвижные игры с передачей мяча.	1			1, апрель	
55.	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты. Игра с мячом	1			2, апрель	
56.	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча от груди двумя руками. Игры с передачей мяча.	1			2, апрель	

57.	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча в горизонтальную цель. Игры с мячом.	1			3, апрель	
58.	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча в вертикальную цель. Игры с мячом.	1			3, апрель	
59.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1			4, апрель	
60.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Челночный бег 3*10м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			4, апрель	
61.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, май	
62.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Преодоление вертикального препятствия.	1			1, май	
63.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, май	
64.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность.	1			2, май	

65. Модуль «Легкая атлетика». Веселые старты с использованием эстафетных палочек.	1			3, май	
66. ГТО- Что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы 1-2 ступени ГТО.	1			3, май	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Зарождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1			1, сентябрь	
2.	Составление дневника физической культуры. Физическое развитие и его изменение. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств человека.	1			1, сентябрь	
3.	Закаливание обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки в домашних условиях.	1			2, сентябрь	
4.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Бег в равномерном темпе.	1			2, сентябрь	
5.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые сложно-координационные упражнения.	1			3, сентябрь	
6.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые сложно-координационные упражнения.	1			3, сентябрь	
7.	Модуль «Легкая атлетика». Ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу.	1			4, сентябрь	
8.	Модуль «Легкая атлетика». Ускорение из разных исходных положений, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1			4, сентябрь	

9.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег 30 м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
10.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 500 м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
11.	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			2, октябрь	
12.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Считалки для игр. Подвижные и спортивные игры.	1			2, октябрь	
13.	Модуль «Подвижные игры». Баскетбол. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			3, октябрь	
14.	Модуль «Подвижные игры». Баскетбол. Ведение мяча. Эстафеты.	1			3, октябрь	
15.	Модуль «Подвижные игры». Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1			4, октябрь	
16.	Модуль «Подвижные игры». Игры с приемами баскетбола.	1			4, октябрь	
17.	Модуль «Подвижные игры». Игры для развития быстроты.	1			1, ноябрь	
18.	Модуль «Подвижные игры». Игры для развития внимания и ловкости.	1			1, ноябрь	
19.	Модуль «Подвижные игры». Игры на развитие координационных способностей.	1			2, ноябрь	
20.	Модуль «Подвижные игры». Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1			2, ноябрь	
21.	Модуль «Подвижные игры». ОРУ в	1			3, ноябрь	

	движении. Игра «Точный удар», «Точный расчет»					
22.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры без деления на команды. Игра «Кошки-мышки», «Третий лишний»	1			3, ноябрь	
23.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках. Строевые команды, построение и перестроение в одну шеренгу и колонну по одному, при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1			4, ноябрь	
24.	Модуль «Гимнастика». Строевые команды, передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1			4, ноябрь	
25.	Модуль «Гимнастика». ОРУ перед выполнением гимнастических упражнений. Правила выполнения норматива ГТО «Подтягивание на низкой перекладине».	1			1, декабрь	
26.	Модуль «Гимнастика». Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1			1, декабрь	
27.	Модуль «Гимнастика». Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1			2, декабрь	
28.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастическим мячом, подбрасывания, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1			2, декабрь	
29.	Модуль «Гимнастика». Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1			3, декабрь	
30.	Модуль «Гимнастика». Исходные положения в	1			3, декабрь	

	физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					
31.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Поднимание туловища».	1			4, декабрь	
32.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке».	1			4, декабрь	
33.	Модуль «Гимнастика». 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.	1			1, январь	
34.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1			1, январь	
35.	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1			2, январь	
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности, подбор одежды и инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Лыжная строевая подготовка.	1			2, январь	
37.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения скользящим шагом с палками и без палок, повороты переступанием на месте	1			3, январь	
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения	1			3, январь	

	скользящим шагом с палками и без палок, повороты переступанием на месте					
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения двухшажным попеременным ходом.	1			4, январь	
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения двухшажным попеременным ходом.	1			4, январь	
41.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона	1			1, февраль	
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона	1			1, февраль	
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1			2, февраль	
44.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1			2, февраль	
45.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона, торможение падением на бок во время спуска	1			3, февраль	
46.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору лесенкой, спуск с небольшого склона, торможение лыжными палками на учебной трассе	1			3, февраль	
47.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное	1			4, февраль	



	прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.					
48.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			4, февраль	
49.	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, март	
50.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1			1, март	
51.	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			2, март	
52.	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра в «Попади в обруч»	1			2, март	
53.	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Игра «Город за городом»	1			1, апрель	
54.	Модуль «Подвижные игры». Упражнения на внимание по сигналу. Игра «Мяч капитану»	1			1, апрель	
55.	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Игра «Город за городом»	1			2, апрель	
56.	Модуль «Подвижные игры». Упражнения на внимание по сигналу. Игра «Мяч капитану»	1			2, апрель	

57.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры на развитие равновесия.	1			3, апрель	
58.	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			3, апрель	
59.	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1			4, апрель	
60.	Модуль «Подвижные игры». Игры с приемами футбола.	1			4, апрель	
61.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места	1			1, май	
62.	Модуль «Легкая атлетика». Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета	1			1, май	
63.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			2, май	
64.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, май	
65.	Модуль «Легкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа.	1			3, май	

66.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча в цель. Правила выполнения норматива ГТО.	1			3, май	
67.	Модуль «Легкая атлетика». Веселые старты с использованием эстафетных палочек.	1			4, май	
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени ГТО.	1			4, май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История развития физической культуры у народов России. История появления современного спорта	1			1, сентябрь	
2.	Виды физических упражнений. Способы измерения пульса. Дозировка нагрузки. Дозировка физических упражнений для физкультминутки и утренней зарядки. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1			1, сентябрь	
3.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановления организма после нагрузки.	1			2, сентябрь	
4.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.	1			2, сентябрь	
5.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1			3, сентябрь	
6.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1			3, сентябрь	

7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1			4, сентябрь	
8.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			4, сентябрь	
9.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
10.	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
11.	Модуль «Легкая атлетика». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1			2, октябрь	
12.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Подвижные и спортивные игры.	1			2, октябрь	
13.	Модуль «Подвижные игры». Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			3, октябрь	
14.	Модуль «Подвижные игры». Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			3, октябрь	
15.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами баскетбола	1			4, октябрь	
16.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами баскетбола	1			4, октябрь	
17.	Модуль «Подвижные игры». Игры для развития быстроты.	1			1, ноябрь	
18.	Модуль «Подвижные игры». Игры для развития внимания и ловкости.	1			1, ноябрь	

19.	Модуль «Подвижные игры». Игры на развитие координационных способностей.	1			2, ноябрь	
20.	Модуль «Подвижные игры». Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1			2, ноябрь	
21.	Модуль «Подвижные игры». ОРУ в движении. Игра «Точный удар», «Точный расчет»	1			3, ноябрь	
22.	Модуль «Подвижные игры». Игры с приемами баскетбола. Игра «Мяч капитану»	1			3, ноябрь	
23.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках. Строевые команды, построение и перестроение в одну шеренгу и колонну по одному, при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1			4, ноябрь	
24.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании по канату в три приема.	1			4, ноябрь	
25.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании по канату в три приема.	1			1, декабрь	
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании по канату в три приема.	1			1, декабрь	
27.	Модуль «Гимнастика». ОРУ перед выполнением гимнастических упражнений. Правила выполнения норматива ГТО «Подтягивание на низкой перекладине».	1			2, декабрь	
28.	Модуль «Гимнастика». Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте с изменяющейся скоростью.	1			2, декабрь	
29.	Модуль «Гимнастика». Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			3, декабрь	
30.	Модуль «Гимнастика». Передвижения по	1			3, декабрь	

	наклонной гимнастической скамье равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.					
31.	Модуль «Гимнастика». Передвижения по наклонной гимнастической скамье равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1			4, декабрь	
32.	Модуль «Гимнастика». Ритмическая гимнастика. Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с двожением рук, ног и туловища.	1			4, декабрь	
33.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в танцах галоп и полька.	1			1, январь	
34.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Поднимание туловища».	1			1, январь	
35.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке».	1			2, январь	
36.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Ходьба и приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Лазание ираксноименным способом.	1			2, январь	
37.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Ходьба и приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Лазание	1			3, январь	

	иракзноименным способом.					
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности, подбор одежды и инвентаря. Лыжная строевая подготовка.	1			3, январь	
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным двухшажным ходом, повороты переступанием на месте	1			4, январь	
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным двухшажным ходом, повороты переступанием на месте	1			4, январь	
41.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения двухшажным попеременным ходом, повороты переступанием в движении	1			1, февраль	
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения двухшажным попеременным ходом, повороты переступанием в движении	1			1, февраль	
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору елочкой, спуск с небольшого склона. Торможение плугом	1			2, февраль	
44.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору елочкой, спуск с небольшого склона. Торможение плугом	1			2, февраль	
45.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы в основной стойке.	1			3, февраль	
46.	Модуль «Лыжная подготовка». Лыжная эстафета	1			3, февраль	
47.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития	1			4, февраль	



	выносливости. Прохождение дистанции 1 км					
48.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Прохождение дистанции 1 км	1			4, февраль	
49.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			1, март	
50.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			1, март	
51.	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, март	
52.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1			2, март	
53.	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			1, апрель	
54.	Модуль «Подвижные игры». Прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1			1, апрель	
55.	Модуль «Подвижные игры». Прямая нижняя подача в волейболе. Игра «Пионербол»	1			2, апрель	
56.	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			2, апрель	
57.	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			3, апрель	
58.	Модуль «Подвижные игры». Ведение	1			3, апрель	

	футбольного мяча по заданной траектории. Удар по неподвижному футбольному мячу					
59.	Модуль «Подвижные игры». Игры с приемами футбола.	1			4, апрель	
60.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места	1			4, апрель	
61.	Модуль «Легкая атлетика». Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета	1			1, май	
62.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1			1, май	
63.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, май	
64.	Модуль «Легкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа.	1			2, май	
65.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча в цель. Правила выполнения норматива ГТО.	1			3, май	
66.	Модуль «Легкая атлетика». Веселые старты с использованием эстафетных палочек.	1			3, май	
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 степени ГТО.	1			4, май	

68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 степени ГТО.	1			4, май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1			1, сентябрь	
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Регулирование физической нагрузки с учетом возрастных особенностей. Оказание первой помощи при травмах.	1			1, сентябрь	
3.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения. Упражнения для снижения массы тела.	1			2, сентябрь	
4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			2, сентябрь	

5.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Низкий старт, стартовое ускорение и финиширование.	1			3, сентябрь	
6.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Низкий старт, стартовое ускорение и финиширование.	1			3, сентябрь	
7.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1			4, сентябрь	
8.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1			4, сентябрь	
9.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
10.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, октябрь	
11.	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10м. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, октябрь	
12.	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1			2, октябрь	
13.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			3, октябрь	
14.	Модуль «Подвижные игры». Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			3, октябрь	
15.	Модуль «Подвижные игры». Ведение	1			4, октябрь	

	баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.					
16.	Модуль «Подвижные игры». Выполнение основных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			4, октябрь	
17.	Модуль «Подвижные игры». Выполнение основных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			1, ноябрь	
18.	Модуль «Подвижные игры». Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1			1, ноябрь	
19.	Модуль «Подвижные игры». Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			2, ноябрь	
20.	Модуль «Подвижные игры». Волейбол. Выполнение основных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			2, ноябрь	
21.	Модуль «Подвижные игры». Волейбол. Выполнение основных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			3, ноябрь	
22.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры на развитие общей физической подготовки.	1			3, ноябрь	
23.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры на развитие общей физической подготовки.	1			4, ноябрь	
24.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках. Строевые команды, строевой шаг, перестроение из одной	1			4, ноябрь	

	колонны в две, три, четыре на месте и в движении.					
25.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из освоенных ранее упражнений, стоек и кувырков.	1			1, декабрь	
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из освоенных ранее упражнений, стоек и кувырков.	1			1, декабрь	
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъем переворотом.	1			2, декабрь	
28.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъем переворотом.	1			2, декабрь	
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Правила выполнения норматива ГТО «Подтягивание на низкой перекладине».	1			3, декабрь	
30.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в танце «Летка-енка»	1			3, декабрь	
31.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Поднимание туловища».	1			4, декабрь	
32.	Модуль «Гимнастика». Правила выполнения норматива ГТО «Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке».	1			4, декабрь	
33.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	1			1, январь	

	способом напрыгивания.					
34.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			1, январь	
35.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			2, январь	
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности, подбор одежды и инвентаря. Лыжная строевая подготовка.	1			2, январь	
37.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение скользящим шагом, повороты переступанием на месте	1			3, январь	
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным одношажным ходом, повороты переступанием на месте	1			3, январь	
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения одношажным попеременным ходом, повороты переступанием в движении	1			4, январь	
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения одношажным попеременным ходом, повороты переступанием в движении	1			4, январь	
41.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору елочкой, спуск с небольшого склона. Торможение плугом	1			1, февраль	
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору елочкой, спуск с небольшого склона. Торможение плугом	1			1, февраль	
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с горы	1			2, февраль	

	в основной стойке.					
44.	Модуль «Лыжная подготовка». Лыжная эстафета	1			2, февраль	
45.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Прохождение дистанции 1 км	1			3, февраль	
46.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Прохождение дистанции 1 км	1			3, февраль	
47.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			4, февраль	
48.	Модуль «Лыжная подготовка». Равномерное прохождение дистанции с использованием спусков и склонов.	1			4, февраль	
49.	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 1 км. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, март	
50.	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1			1, март	
51.	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			2, март	
52.	Модуль «Подвижные игры». Прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1			2, март	
53.	Модуль «Подвижные игры». Прямая нижняя подача в волейболе. Игра «Пионербол»				1, апрель	
54.	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			1, апрель	



55.	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			2, апрель	
56.	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Остановки икатящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			2, апрель	
57.	Модуль «Подвижные игры». Выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.	1			3, апрель	
58.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1			3, апрель	
59.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1			4, апрель	
60.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1			4, апрель	
61.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Правила выполнения норматива ГТО.	1			1, май	
62.	Модуль «Легкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа.	1			1, май	
63.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, май	
64.	Модуль «Легкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность. Правила выполнения норматива ГТО.	1			2, май	
65.	Физическая подготовка: освоение	1			3, май	

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени ГТО.					
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени ГТО.	1			3, май	
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени ГТО.	1			4, май	
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени ГТО.	1			4, май	
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»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>

