

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации Соликамского городского**  
**округа**

**МАОУ "СОШ №16"**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом школы

Протокол №8 от 30.08.2024г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ «СОШ №16»

Е.В. Емельянова

Приказ №106 от 30.08.2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2245698)

учебного предмета «Физическая культура»

(1-4 класс)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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.

##### 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 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	Не запланировано	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	0	2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	0	1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	0	3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	Не запланировано	19	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	22	Не запланировано	22	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	1	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	66	

## 2 КЛАСС

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

2.3	Легкая атлетика	14	Не запланировано	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	13	Не запланировано	13	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	Не запланировано	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Не запланировано	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Не запланировано	16	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	1	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Не запланировано	12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	Не запланировано	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	68	

## 4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	14	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9	1	9	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Не запланировано	12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	2	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	Не запланировано	1	
2	Современные физические упражнения	1	Не запланировано	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Не запланировано	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Не запланировано	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Не запланировано	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Не запланировано	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Не запланировано	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Не запланировано	1	
9	Исходные положения в физических	1	Не	1	

	упражнениях		запланировано		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Не запланировано	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Не запланировано	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	Не запланировано	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	Не запланировано	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Не запланировано	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Не запланировано	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Не запланировано	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	Не запланировано	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Не запланировано	1	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Не запланировано	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на	1	Не	1	

	спине и животе		запланировано		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Не запланировано	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Не запланировано	1	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	Не запланировано	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Не запланировано	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Не запланировано	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Не запланировано	1	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Не запланировано	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Не запланировано	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Не запланировано	1	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Не запланировано	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Не	1	

			запланировано		
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Не запланировано	1	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Не запланировано	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Не запланировано	1	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Не запланировано	1	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Не запланировано	1	
37	Чем отличается ходьба от бега	1	Не запланировано	1	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Не запланировано	1	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Не запланировано	1	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Не запланировано	1	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Не запланировано	1	
42	Обучение равномерному бегу в колонне	1	Не	1	

	по одному с невысокой скоростью		запланировано		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Не запланировано	1	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Не запланировано	1	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Не запланировано	1	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Не запланировано	1	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Не запланировано	1	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Не запланировано	1	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Не запланировано	1	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Не запланировано	1	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Не запланировано	1	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Не запланировано	1	

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Не запланировано	1	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Не запланировано	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	Не запланировано	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Не запланировано	1	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Не запланировано	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	Не запланировано	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	Не запланировано	1	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Не запланировано	1	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Не запланировано	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Не запланировано	1	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Не запланировано	1	

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Не запланировано	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Не запланировано	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	66	

**Контрольно-измерительные материалы** Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, выполняют итоговый тест.

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Не запланировано		
2	Зарождение Олимпийских игр	1	Не запланировано		
3	Современные Олимпийские игры	1	Не запланировано		
4	Физическое развитие	1	Не запланировано		
5	Физические качества	1	Не запланировано		
6	Сила как физическое качество	1	Не запланировано		
7	Быстрота как физическое качество	1	Не запланировано		
8	Выносливость как физическое качество	1	Не запланировано		
9	Гибкость как физическое качество	1	Не запланировано		

10	Развитие координации движений	1	Не запланировано		
11	Развитие координации движений	1	Не запланировано		
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Не запланировано		
13	Закаливание организма	1	Не запланировано		
14	Утренняя зарядка	1	Не запланировано		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	Не запланировано		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Не запланировано	1	
17	Строевые упражнения и команды	1	Не запланировано	1	
18	Строевые упражнения и команды	1	1	1	
19	Прыжковые упражнения	1	Не запланировано	1	
20	Прыжковые упражнения	1	Не запланировано	1	
21	Гимнастическая разминка	1	1	1	

22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Не запланировано	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Не запланировано	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Не запланировано	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Не запланировано	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	Не запланировано	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	Не запланировано	1	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Не запланировано	1	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Не запланировано	1	
32	Спуск с горы в основной стойке	1	Не запланировано	1	
33	Спуск с горы в основной стойке	1	Не	1	

			запланировано		
34	Подъем лесенкой	1	Не запланировано	1	
35	Подъем лесенкой	1	Не запланировано	1	
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Не запланировано	1	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Не запланировано	1	
38	Торможение лыжными палками	1	Не запланировано	1	
39	Торможение лыжными палками	1	Не запланировано	1	
40	Торможение падением на бок	1	Не запланировано	1	
41	Торможение падением на бок	1	Не запланировано	1	
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Не запланировано	1	
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Не запланировано	1	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Не	1	

			запланировано		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Не запланировано	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Не запланировано	1	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Не запланировано	1	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Не запланировано	1	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Не запланировано	1	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Не запланировано	1	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Не запланировано	1	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	1	
55	Сложно координированные беговые	1	Не	1	

	упражнения		запланировано		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Не запланировано	1	
57	Игры с приемами баскетбола	1	Не запланировано	1	
58	Игры с приемами баскетбола	1	Не запланировано	1	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Не запланировано	1	
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Не запланировано	1	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Не запланировано	1	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Не запланировано	1	
63	Прием «волна» в баскетболе	1	Не запланировано	1	
64	Прием «волна» в баскетболе	1	Не запланировано	1	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Не запланировано	1	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Не	1	

			запланировано		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Не запланировано	1	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Не запланировано	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	68	

### **Контрольно-измерительные материалы**

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, выполняют итоговый тест.

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	Не запланировано	1	
2	История появления современного спорта	1	Не запланировано	1	
3	Виды физических упражнений	1	Не запланировано	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Не запланировано	1	
5	Дозировка физических нагрузок	1	Не запланировано	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Не запланировано	1	
7	Закаливание организма под душем	1	Не запланировано	1	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Не запланировано	1	
9	Строевые команды и упражнения	1	Не запланировано	1	

10	Строевые команды и упражнения	1	Не запланировано	1	
11	Лазанье по канату	1	Не запланировано	1	
12	Лазанье по канату	1	Не запланировано	1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Не запланировано	1	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	Не запланировано	1	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	Не запланировано	1	
17	Прыжки через скакалку	1	Не запланировано	1	
18	Прыжки через скакалку	1	Не запланировано	1	
19	Ритмическая гимнастика	1	Не запланировано	1	
20	Ритмическая гимнастика	1	Не запланировано	1	
21	Танцевальные упражнения из танца	1	Не	1	

	галоп		запланировано		
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Не запланировано	1	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Не запланировано	1	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Не запланировано	1	
25	Прыжок в длину с разбега	1	Не запланировано	1	
26	Прыжок в длину с разбега	1	Не запланировано	1	
27	Броски набивного мяча	1	Не запланировано	1	
28	Броски набивного мяча	1	Не запланировано	1	
29	Челночный бег	1	Не запланировано	1	
30	Челночный бег	1	1	1	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Не запланировано	1	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Не запланировано	1	

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Не запланировано	1	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Не запланировано	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Не запланировано	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Не запланировано	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Не запланировано	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Не запланировано	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Не запланировано	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Не запланировано	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	Не запланировано	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	Не запланировано	1	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Не запланировано	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг»	1	Не	1	

	при спуске с пологого склона		запланировано		
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Не запланировано	1	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Не запланировано	1	
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Не запланировано	1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Не запланировано	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не	1	

			запланировано		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Не запланировано	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	2	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Не запланировано	1	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Не запланировано	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	68	

### **Контрольно-измерительные материалы**

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, выполняют итоговый тест.

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	Не запланировано	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Не запланировано	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	Не запланировано	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Не запланировано	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Не запланировано	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	Не запланировано	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Не запланировано	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Не запланировано	1	
9	Закаливание организма	1	Не	1	

			запланировано		
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Не запланировано	1	
11	Акробатическая комбинация	1	Не запланировано	1	
12	Акробатическая комбинация	1	1	1	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Не запланировано	1	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Не запланировано	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Не запланировано	1	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Не запланировано	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	Не запланировано	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	Не запланировано	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Не запланировано	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Не запланировано	1	

21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Не запланировано	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Не запланировано	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Не запланировано	1	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Не запланировано	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Не запланировано	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Не запланировано	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Не запланировано	1	
29	Беговые упражнения	1	Не запланировано	1	
30	Беговые упражнения	1	Не запланировано	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	Не запланировано	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	Не	1	

			запланировано		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Не запланировано	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Не запланировано	1	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Не запланировано	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Не запланировано	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Не запланировано	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным	1	Не	1	

	одношажным ходом с небольшого склона		запланировано		
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Не запланировано	1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Не запланировано	1	
45	Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
46	Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
47	Подводящие упражнения	1	2	1	
48	Подводящие упражнения	1	Не запланировано	1	
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Не запланировано	1	
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Не запланировано	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Не запланировано	1	

53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Не запланировано	1	
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Не запланировано	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Не запланировано	1	
57	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Не запланировано	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Не запланировано	1	
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Не запланировано	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	Не запланировано	1	

	раб4згибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Не запланировано	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Не запланировано	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Не запланировано	1	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	Не запланировано	1	

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	68	

### **Контрольно-измерительные материалы**

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, выполняют итоговый тест.

### **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**

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

