


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ШАРЛЫКСКИЙ РАЙОН

МАОУ "КАЗАНСКАЯ ООШ»"

<p>РАССМОТРЕНО МО МАТЕМАТИЧЕСКОГО ЦИКЛА ГАББАСОВА.З.А. <i>З.А. Габбасова</i> ПРОТОКОЛ № <u>1</u> ОТ " <u>30</u> " <u>08</u> <u>2024</u> Г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР ЧЕРНЕЙ.Л.А. <i>Л.А. Черней</i> ПРОТОКОЛ № <u>1</u> ОТ " <u>29</u> " <u>08</u> <u>2024</u> .</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО И.О.ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ Рябых.И.В. <i>И.В. Рябых</i> ПРИКАЗ № <u>101</u> ОТ « <u>30</u> » <u>08</u> <u>2024</u> Г.</p> 
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Болотов Виктор Николаевич

Казанка, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Физическая культура. Программы модулей по видам спорта. Реализуется через внеурочную деятельность в МАОУ «Казанская ООШ». Программа модуля «Футбол» ( 1 час в неделю – 34ч в год).

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

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

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

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, брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходообразно 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 «Летканик».

##### **Лёгкая атлетика**

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных



соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные

особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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**

### **КЛАСС**

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

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

**2**

### **КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического

- мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

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

### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление

здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбегаспособом 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, волейболи 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	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	1	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	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Легкая атлетика	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					



2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	0	

**Поурочное планирование  
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	План	Факт
1	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности, основные требования к организации занятий на уроках ФК на улице. Что такое физическая культура.	1	0	03.09.2024	
2	Обучение ходьбе с преодолением препятствий. Обучение технике прыжков на одной и двух на месте. Современные физические упражнения.	1	0	05.09.2024	
3	Обучение строевым упражнениям: основная стойка, построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Совершенствование техники прыжков. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	10.09.2024	
4	Обучение размыканию на вытянутые стороны руки. Совершенствование техники прыжков с продвижением вперед. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	12.09.2024	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Обучение технике бега на короткие дистанции (30 м.) Осанка человека. Упражнения для осанки. Обучение игре «Совушка».	1	0	17.09.2024	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Обучение строевым стойкам по команде «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Обучение чередованию ходьбы и бега (до 1 км)	1	0	19.09.2024	
7	Разучивание комплекса ОРУ с элементами движений птиц и животных. Обучение технике подтягивания в висе. Обучение игре «Карусели».	1	0	24.09.2024	
8	Обучение технике прыжка в длину с места по ориентиру			26.09.2024	

	на заданное расстояние. Обучение игре «Напрогулку».	1	0		
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение технике челночного бега 3*10 м. Обучение технике прыжка и приземления с высоты 50 см. и через набивные мячи. Обучение игре «Пустое место».	1	0	01.10.2024	
10	Совершенствование техники бега на короткой дистанции. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью до 20 метров. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	0	03.10.2024	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Обучение технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность (техника произвольная).	1	0	08.10.2024	
12	Обучение игре «Два мороза». Метание малого мяча на дальность (техника произвольная).	1	0	10.10.2024	
13	Обучение технике метания набивного мяча 2 мя из-за головы (сидя ноги врозь). Обучение ходьбе с коллективным подсчетом.	1	0	15.10.2024	
14	Обучение разновидностям ходьбы: свысоким подниманием бедра, вполуприседе, приседе, на носках, на пятках.	1	0	17.10.2024	
15	Обучение технике метания мяча в цель с 3-4 м. Обучение беговым упражнениям, бегу «змейкой». Обучение игре «Салки-елки».	1	0	22.10.2024	
16	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	24.10.2024	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике ловли и передачи мяча. Обучение игре «Сороконожки».	1	0	05.11.2024	
18	Обучение построению по звеньям по установленным местам. Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами.	1	0	07.11.2024	
19	Обучение поворотам переступанием направо, налево. Совершенствование ловли и бросков мяча.	1	0	12.11.2024	
20	Обучение командам: «На месте шагом марш!», «Шагом			14.11.2024	

	марш!», «Класс стой!». Обучение технике прыжка в высоту.	1	0		
21	Совершенствование техники прыжков высоту с разбега. Обучение игре «Белые медведи».	1	0	19.11.2024	
22	Совершенствование техники прыжков высоту. Ходьба по разметкам широким и средним шагом. Обучение игре «Салки, не попади в болото».	1	0	21.11.2024	
23	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование разновидностей ходьбы. Обучение игре «Удочка»	1	0	26.11.2024	
24	Обучение технике броска малого мяча на заданное расстояние правой и левой рукой. Обучение игре «Чай-чай, выручай»	1	0	28.11.2024	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Основные положения рук, движения руками. Подвижные игры.	1	0	03.12.2024	
26	Обучение основным движениям туловища и ног. Преодоление полосы препятствий. Обучение игре «Волк во рву».	1	0	05.12.2024	
27	Обучение ходьбе по кругу в колонне. Преодоление полосы препятствий. Обучение игре «У медведя во бору».	1	0	10.12.2024	
28	Обучение технике перетягивания каната. Обучение играм «Метко в цель», «Ловля обезьян».	1	0	12.12.2024	
29	Совершенствование техники перетягивания каната. Совершенствование техники челночного бега 3*10 м. Обучение эстафете «Передача мяча в колоннах».	1	0	17.12.2024	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 метров. Совершенствование строевых команд. Совершенствование передачи мяча в колоннах.	1	0	19.12.2024	
31	Разучивание упражнений на			24.12.2024	

	формирование правильной осанки. Обучение шагам с подскоком, приставным шагам. Основные отличия ходьбы от бега.	1	0		
32	Обучение технике бега в среднем и быстром темпе с изменением направления движения. Совершенствование танцевальных упражнений.	1	0	26.12.2024	
33	Обучение лазанию по скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	09.01.2025	
34	Совершенствование лазания по скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях. Совершенствование разновидностей бега. Обучение играм «Мяч капитану», «Вызов номеров».	1	0	14.01.2025	
35	Обучение равномерному бегу в колонне. Обучение технике подтягивания, лежа на животе на горизонтальной скамейке. Обучение правилам эстафетного бега.	1	0	16.01.2025	
36	Совершенствование техники лазания и перелазания. Обучение игре «Отгадай, чей голосок?».	1	0	21.01.2025	
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение перелезанию через горку матов.	1	0	23.01.2025	
38	Беседа: «Требования к организации занятий, одежде и инвентарю на уроках лыжной подготовки». Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	28.01.2025	
39	Обучение переноске лыж, надеванию лыж. Обучение технике ступающего шага с палками. Передвижение до 1 км.	1	0	30.01.2025	
40	Совершенствование техники ступающего шага с палками. Передвижение до 1 км.	1	0	04.02.2025	
41	Обучение технике поворота переступанием на месте на лыжах. Совершенствование техники ступающего шага с палками и без палок.	1	0	06.02.2025	

42	Совершенствование поворота переступанием на месте на лыжах. Совершенствование техники ступающего шага без палок.	1	0	11.02.2025	
43	Совершенствование техники ступающего шага с палками. Обучение правилам встречных эстафет без палок (этап до 20 м.)	1	0	13.02.2025	
44	Обучение строевым командам слыжками. Совершенствование техники ступающего шага с палками.	1	0	25.02.2025	
45	Обучение технике спуска с пологого склона. Совершенствование техники ступающего шага с палками. Совершенствование строевых команд лыжами.	1	0	27.02.2025	
46	Совершенствование техники спуска с пологого склона. Совершенствование техники ступающего шага с палками. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	04.03.2025	
47	Совершенствование техники спуска со склона. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	06.03.2025	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 300 метров. Совершенствование техники спуска со склона.	1	0	11.03.2025	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общие понятия видах гимнастики. Обучение акробатическим элементам: группировке, перекатам.	1	0	13.03.2025	
50	Плавание. Правила поведения на воде и требования безопасности. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Совершенствование акробатических элементов: группировка, перекаты в группировке.	1	0	18.03.2025	
51	Плавание. Гигиена занимающихся плаванием и профилактика заболеваний. Обучение перекатам в группировке лежа на животе, из упора стоя на коленях.	1	0	20.03.2025	

52	Плавание. Игры и развлечения на воде. Обучение технике прыжка через скакалку. Обучение упражнениям на развитие чувства равновесия: стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке.	1	0	25.03.2025	
53	Плавание. Оздоровительное значение плавания в жизни человека. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Обучение упражнениям на развитие чувства равновесия: ходьба по скамейке на носках, перешагивание через мячи.	1	0	08.04.2025	
54	Обучение упражнениям на развитие чувства равновесия: ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90-180 градусов. Обучение игре «Мы веселые ребята». Считалки для подвижных игр.	1	0	10.04.2025	
55	Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Обучение игре «Третий лишний».	1	0	15.04.2025	
56	Совершенствование комплекса ОРУ без предметов. Совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Обучение игре «Караси и щука».	1	0	17.04.2025	
57	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Совершенствование комплекса ОРУ с мячами.	1	0	22.04.2025	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Обучение игре «Охотники и утки».	1	0	24.04.2025	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	29.04.2025	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	06.05.2025	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный 6-ти минутный бег.			13.05.2025	

	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0		
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1 км.	1	0	15.05.2025	
63	Основные правила ТБ, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСКГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО.	1	0	20.05.2025	
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры по выбору. Итоговая контрольная работа.	1	0	22.05.2025	
65	Резерв	1	0		
66	Резерв	1	1		
67	Резерв				
68	Резерв				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66		



2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основные требования к организации занятий на уроках ФК на улице.	1	0	03.09.2024	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м с высокого старта.	1	0	05.09.2024	
3	Обучение технике метания малого мяча на дальность (с места). Сложнокоординированные беговые упражнения. Обучение игре «Гуси-гуся».	1	0	10.09.2024	
4	Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Физическое развитие. Совершенствование игры «Тише едешь».	1	0	12.09.2024	
5	Техника метания малого мяча на дальность с места. Физические качества. Совершенствование игры «Салки-елки».	1	0	17.09.2024	
6	Обучение технике прыжка в длину с помощью отталкивания 60-70 см. Бег 1000 метров. Развитие координации движений.	1	0	19.09.2024	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	24.09.2024	
8	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование разновидностей	1	0	26.09.2024	

	ходьбы. Закаливание организма.				
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Обучение размыканию и смыканию приставными шагами. Развитие выносливости посредством равномерного бега до 1,5 км	1	0	01.10.2024	
10	Совершенствование лазания по гимнастической стенке одновременной перестановкой рук и ног. Бег до 1,5 км.	1	0	03.10.2024	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка с поворотом 180.	1	0	08.10.2024	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование игры «Караси и щука».	1	0	10.10.2024	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости посредством равномерного бега с изменением направления движения.	1	0	15.10.2024	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед на гибкость. Разучивание комплекса ОРУ на формирование правильной осанки.	1	0	17.10.2024	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине – девочки. Совершенствование игры «Охотники и утки».	1	0	22.10.2024	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 метров.	1	0	24.10.2024	
17	Обучение эстафетному бегу встречных колонн. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	05.11.2024	
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Обучение построению из колонны по	1	0	07.11.2024	

	одному в две. Зарождение Олимпийских игр.				
19	Современные Олимпийские игры. Совершенствование прыжков на одной двух на месте и с продвижением вперед. Обучение прыжкам по разметкам на разные расстояния.	1	0	12.11.2024	
20	Обучение технике прыжка в высоту сразбега. Обучение игре «Метков цель».	1	0	14.11.2024	
21	Разучивание комплекса ОРУ собручами. Совершенствование техникипрыжка в высоту с разбега.	1	0	19.11.2024	
22	Прыжки в высоту с разбега. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями.	1	0	21.11.2024	
23	Разучивание комплекса ритмическойгимнастики. Обучение техникеметания большого мяча по горизонтальной цели.	1	0	26.11.2024	
24	Совершенствование метания большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Совершенствование игры «Метков цель».	1	0	28.11.2024	
25	Совершенствование ранее изученных перестроений. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	0	03.12.2024	
26	Обучение лазанию по скамейке в упореприсев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. Совершенствование игр «Волк во рву», «Два мороза».	1	0	05.12.2024	
27	Обучение упражнениям в вися стоя и в вися лежа, согнувшись.Совершенствование эстафетного бега с предметами и без предметов.	1	0	10.12.2024	
28	Обучение упражнениям в упоре лежа иупоре стоя на коленях, в упоре на гимнастической скамейке. Совершенствование техники перетягивания каната.	1	0	12.12.2024	
29	Развитие ловкости посредством ранееизученных игр. Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	17.12.2024	

30	Обучение строевой команде: «На два, четыре шага разомкнись!». Обучение бегу по ограниченной опоре. Совершенствование техники метания в цель.	1	0	19.12.2024	
31	Совершенствование танцевальных упражнений. Совершенствование метания на заданное расстояние.	1	0	24.12.2024	
32	Обучение прыжкам с высоты до 50 см. Обучение многоскокам (8 пр.). Сложнокоординированные прыжковые упражнения.	1	0	26.12.2024	
33	Многоскоки. Обучение бегу на коротких отрезках из разных исходных положений.	1	0	09.01.2025	
34	Обучение технике прыжков через скакалку. Обучение технике метания набивного мяча от груди и снизу в неподвижную мишень.	1	0	14.01.2025	
35	Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Обучение играм «Третий лишний», «Салки с лентами».	1	0	16.01.2025	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование техники метания малого мяча в цель, метания мяча на заданное расстояние. Совершенствование игры «Салки не попади в болото».	1	0	21.01.2025	
37	Прыжки через скакалку (30 сек). Обучение танцевальным упражнениям: 3 позиция ног, переменный шаг, полька, сочетание танцевальных шагов.	1	0	23.01.2025	
38	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике скользящего шага с палками.	1	0	28.01.2025	
39	Совершенствование скользящего шага с палками. Обучение игре «Знак качества». Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	30.01.2025	

40	Совершенствование скользящего шага с палками. Обучение скользящему шагу без палок.	1	0	04.02.2025	
41	Совершенствование скользящего шага с палками (до 1.5 км). Совершенствование спусков и подъемов с пологого склона.	1	0	06.02.2025	
42	Совершенствование скользящего шага с палками (до 1.5 км). Встречные эстафеты (без палок). Подъем лесенкой.	1	0	11.02.2025	
43	Совершенствование скользящего шага с палками (до 1.5 км). Совершенствование спусков и подъемов с пологого склона. Подъем лесенкой.	1	0	13.02.2025	
44	Совершенствование скользящего шага с палками (до 1.5 км). Встречные эстафеты (без палок). Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	18.02.2025	
45	Совершенствование спусков и подъемов с пологого склона. Обучение игре «Кто быстрее?» (с передачей лыжных палок).	1	0	20.02.2025	
46	Техника выполнения скользящего шага с палками. Торможение лыжными палками.	1	0	25.02.2025	
47	Обучение элементам горнолыжной техники: подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км. Строевые упражнения с лыжами.	1	0	27.02.2025	
48	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Скользящим шагом. Спуски и подъемы с пологого склона. Торможение падением на бок.	1	0	04.03.2025	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1000 м.	1	0	06.03.2025	
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение элементам акробатики: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	11.03.2025	

51	Обучение элементам акробатики: изстойки на лопатках согнув ноги – пережат вперед в упор.	1	0	13.03.2025	
52	Обучение элементам акробатики: кувырок в сторону. Комбинация элементов.	1	0	18.03.2025	
53	Обучение упражнениям на развитие равновесия: стойка на одной и двух с закрытыми глазами.	1	0	20.03.2025	
54	Обучение упражнениям на развитие равновесия: стойка на одной и двух на бревне. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1	0	25.03.2025	
55	Обучение упражнениям на развитие равновесия: ходьба по рейке гимнастической скамейке и бревну. Совершенствование игры «Белые медведи».	1	0	08.04.2025	
56	Обучение упражнениям на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их переноска. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1	0	10.04.2025	
57	Обучение упражнениям на развитие равновесия: повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейке.	1	0	15.04.2025	
58	Комбинация из элементов на развитие равновесия. Перелезание через препятствие (60 см.) Обучение играм «Гонка мячей», «Слалом с мячом».	1	0	17.04.2025	
59	Плавание. Правила поведения на воде и требования безопасности. Эстафеты элементами футбола.	1	0	22.04.2025	
60	Плавание. Основные стили плавания. Игры с приемами футбола.	1	0	24.04.2025	

61	Плавание. Техника плавания стилем кроль на спине. Круговая тренировка. Игры с элементами баскетбола.	1	0	29.04.2025	
62	Плавание как средство закаливания и укрепление здоровья детей. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	06.05.2025	
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	13.05.2025	
64	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Итоговая контрольная работа	1	0	15.05.2025	
65	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	20.05.2025	
66	Совершенствование двигательных качеств в подвижных играх.	1	1	22.05.2025	
67	Резерв				
68	Резерв				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

## 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	План	Факт
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности. Основные требования к организации занятий на уроках ФК на улице.	1	0	03.09.2024	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование техники подтягивания в висе. Техника бега на короткие дистанции (30 м).	1	0	05.09.2024	
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (60 м). Высокий старт. Круговая эстафета. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	10.09.2024	
4	Изучение правил игры «Русская лапта». Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	0	12.09.2024	
5	Тактические действия в игре «Русская лапта». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	17.09.2024	
6	Прыжки в длину с разбега. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафеты с этапом до 60 м.	1	0	19.09.2024	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на дистанцию 1000 метров. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	0	24.09.2024	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника метания малого мяча на дальность. Футбол (по упрощенным правилам).	1	0	26.09.2024	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег 1500 м без учета времени.	1	0	01.10.2024	



10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование игры «Перестрелка». История развития физической культуры в России.	1	0	03.10.2024	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. История развития национальных видов спорта.	1	0	08.10.2024	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	10.10.2024	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	15.10.2024	
14	Совершенствование беговых упражнений. Круговая эстафета с этапом до 60 метров. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	17.10.2024	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Закаливание организма.	1	0	22.10.2024	
16	Совершенствование команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Футбол (по упрощенным правилам). Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказания первой помощи при травмах.	1	0	24.10.2024	
17	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр. Игра «Русская лапта». Рапорт учителю.	1	0	05.11.2024	
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение технике ведения мяча. Круговая эстафета с ведением мяча.	1	0	07.11.2024	

19	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	12.11.2024	
20	Техника ведения, ловли и передачи мяча. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	14.11.2024	
21	Обучение технике броска с места и после ведения. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	19.11.2024	
22	Обучение технике прыжка с поворотом на 180-360, по ориентире, с высоты 70 см и поворотом на 90-120. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	21.11.2024	
23	Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1	0	26.11.2024	
24	Прыжки через скакалку за 30 сек. Мини-баскетбол (по упрощенным правилам).	1	0	28.11.2024	
25	Разучивание комплекса ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча с положения сидя. Игра «Перестрелка».	1	0	03.12.2024	
26	Многоскоки (3, 5, 8, 10 прыжков). Эстафеты с предметами. Круговой метод тренировки.	1	0	05.12.2024	
27	Разучивание комплекса ОРУ с ускорением. Обучение технике удара мяча по воротам. Прыжковые эстафеты.	1	0	10.12.2024	
28	Обучение технике прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Совершенствование техники удара мяча по воротам.	1	0	12.12.2024	
29	Совершенствование техники прыжков в высоту с прямого и бокового разбега.	1	0	17.12.2024	
30	Техника прыжков в высоту с прямого и бокового разбега.			19.12.2024	

		1	0		
31	Обучение перестроению из одной шеренги в три уступами. Совершенствование танцевальных упражнений. «Летка-енка».	1	0	24.12.2024	
32	Обучение технике метания в щит срасстояния 3-8 метров.	1	0	26.12.2024	
33	Обучение технике метания на дальность и точность отскока, с разбегаи с места. Совершенствование игры «Метко в цель».	1	0	09.01.2025	
34	Бег с преодолением препятствий. Разучивание комплекса ОРУ в парах. Совершенствование игры «Салки слентами».	1	0	14.01.2025	
35	Обучение технике бега коротким, длинным и средним шагом.Разучивание правил игры «Тэг-регби». Ловля и передача мяча.	1	0	16.01.2025	
36	Совершенствование двигательныхнавыков в игре «Тэг-регби».	1	0	21.01.2025	
37	Бег с преодолением препятствий. Совершенствование техники перетягивания каната. Совершенствование игры «Тег-регби».	1	0	23.01.2025	
38	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Совершенствованиетехники перетягивания каната.	1	0	28.01.2025	
39	Инструктаж по технике безопасностина уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	30.01.2025	
40	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники поворотапереступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	04.02.2025	
41	Изучение техники одновременного одношажного хода: подводящиеупражнения. Техника поворота переступанием в движении.	1	0	06.02.2025	
42	Передвижение на лыжах			11.02.2025	

	одновременным одношажным ходом.Строевые упражнения с лыжами.	1	0		
43	Обучение технике спуска с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	13.02.2025	
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.Совершенствование техники спуска с пологих склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	18.02.2025	
45	Передвижение на лыжаходновременным одношажным ходом. Подъем «лесенкой». Совершенствование техники торможения «плугом».	1	0	20.02.2025	
46	Передвижение на лыжаходновременным двухшажным ходом. Совершенствование элементов горнолыжной техники.	1	0	25.02.2025	
47	Обучение технике торможения «упором». Совершенствование техникиторможения «плугом». Прохождениедистанции до 2 км.	1	0	27.02.2025	
48	Техника торможений при спуске со склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты встречные с этапом до 60 м.	1	0	04.03.2025	
49	Совершенствование техникипеременного двухшажного хода. Совершенствование подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	06.03.2025	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Бег на лыжах 1000 м.	1	0	11.03.2025	
51	Инструктаж по технике безопасностина уроках гимнастики. Обучение элементам акробатики: кувырок назад. Совершенствование техники кувырка вперед.	1	0	13.03.2025	
52	Беседа: «Питание и двигательный режим школьника». Обучениеэлементам акробатики: кувырок назад,			18.03.2025	

	перекатом назад стойка на лопатках.	1	0		
53	Кувырок назад. Обучение построению из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с поворотом.	1	0	20.03.2025	
54	Комбинация: кувырок вперед, кувырок назад и перекатом назад в стойку на лопатках. Эстафетный бег.	1	0	25.03.2025	
55	«Мост» с помощью и самостоятельно. Прыжок на горку гимнастических матов.	1	0	08.04.2025	
56	Обучение технике опорного прыжка на коня: вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. Совершенствование игры «Чай-чай».	1	0	10.04.2025	
57	Обучение технике перелезания через препятствие. Совершенствование техники опорного прыжка на коня. Совершенствование игры «Пустое место».	1	0	15.04.2025	
58	Опорный прыжок. Обучение элементам равновесия: ходьба по ограниченной опоре большими шагами и выпадами. Совершенствование игры «Перестрелка».	1	0	17.04.2025	
59	Обучение элементам равновесия: ходьба на носках, повороты прыжком на 90-180. опускание в упор, стоя на колене. Разучивание подвижной игры «Пионербол».	1	0	22.04.2025	
60	Плавание. Правила поведения на воде требования безопасности. Совершенствование игры «Пионербол». Подача мяча. Зачёт по физкультуре.	1	0	24.04.2025	
61	Плавание. История и этапы развития плавания. Совершенствование игры «Пионербол». Ловля и передача мяча.	1	0	29.04.2025	
62	Плавание. Прикладное значение плавания. Мини-баскетбол.			06.05.2025	

		1	0		
63	Плавание. Развитие основных физических качеств в плавании. Мини-футбол	1	0	13.05.2025	
64	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1	0	15.05.2025	
65	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1	0	20.05.2025	
66	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО. Совершенствование двигательных качеств в спортивных играх.	1	1	22.05.2025	
67	резерв				
68	Резерв				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. Москва "Физкультура и спорт" 1991

Настольная книга учителя физической культуры. Погадаев Г.И. Москва "Физкультура и спорт" 1998

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

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.elibrary.ru/>

<https://spo.1sept.ru/>