

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Свердловской области**

**Частное общеобразовательное учреждение "Лицей "Истоки"**

**ЧОУ "Лицей «Истоки»**


РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом ЧОУ "Лицей  
"Истоки"

  
Степанова О.Ф.  
Протокол №1 от «27» 08  
2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
ЧОУ "Лицей "Истоки"

  
Иконникова А.С.  
Протокол №1 от «27» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ "Лицей  
"Истоки"

  
Степанова О.Ф.  
Приказ №38 от «27» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:  
Баранов М.В.

Ревда 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

##### **Лёгкая атлетика**

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и

координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

**Лыжная подготовка**

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

**Плавательная подготовка.**

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

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



### Гимнастика с основами акробатики

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

### Лёгкая атлетика

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

### Лыжная подготовка

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

### Плавательная подготовка

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

### Подвижные и спортивные игры

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

### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях

физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

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

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

## 4 КЛАСС

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

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЭШ
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	13	0	0	РЭШ
2.3	Легкая атлетика	15	0	0	РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	0	0	РЭШ

Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	РЭШ
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	РЭШ
2.3	Легкая атлетика	11	0	0	РЭШ
2.4	Подвижные игры	14	0	0	
Итого по разделу		49			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	0	0	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0	0	0	
2.3	Физическая нагрузка	0	0	0	
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	11	0	0	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	РЭШ

2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	РЭШ
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0	0	0	
1.2	Закаливание организма	0	0	0	
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	0	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	13	0	0	РЭШ

2.3	Лыжная подготовка	13	0	0	РЭШ
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	РЭШ
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	15	
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0	06.09.2024	РЭШ	Вводный инструктаж по охране труда учащихся на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке ИОТ - 015 -2022у; ИОТ-016-2022у; ИОТ-017-2022у.
2	Что такое физическая культура	1	0	0	07.09.2024	РЭШ	
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	13.09.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике (ИОТ-017-2022у)
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	

	равномерной ходьбой						
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	20.09.2024	РЭШ	
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	20.09.2024	РЭШ	
8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	21.09.2024	РЭШ	
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	27.09.2024	РЭШ	
10	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	28.09.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм (ИОТ-018-2022у)
11	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	04.10.2024	РЭШ	
12	Разучивание	1	0	0		РЭШ	

	подвижной игры «Не попади в болото»				05.10.2024		
13	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	11.10.2024	РЭШ	
14	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	12.10.2024	РЭШ	
15	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	18.10.2024	РЭШ	
16	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	19.10.2024	РЭШ	
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	01.11.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике (ИОТ-021-2022у)
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	02.11.2024	РЭШ	
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	08.11.2024	РЭШ	
20	Способы построения	1	0	0		РЭШ	

	и повороты стоя на месте				09.11.2024		
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	15.11.2024	РЭШ	
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	16.11.2024	РЭШ	
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	22.11.2024	РЭШ	
24	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	23.11.2024	РЭШ	
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	29.11.2024	РЭШ	
26	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	30.11.2024	РЭШ	
27	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	06.12.2024	РЭШ	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	07.12.2024	РЭШ	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	13.12.2024	РЭШ	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	14.12.2024	РЭШ	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	20.12.2024	РЭШ	
32	Осанка человека. Упражнения для	1	0	0	21.12.2024	РЭШ	

	осанки						
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	27.12.2024	РЭШ	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале и на спортивном площадке (ИОТ-015,016-2022у) и на занятиях по лыжной подготовке (ИОТ-019-2022у)
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	28.12.2024	РЭШ	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	10.01.2025	РЭШ	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	11.01.2025	РЭШ	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	17.01.2025	РЭШ	
38	Техника ступающего шага во время	1	0	0	18.01.2025	РЭШ	

	передвижения						
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	24.01.2025	РЭШ	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	25.01.2025	РЭШ	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	31.01.2025	РЭШ	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	01.02.2025	РЭШ	
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	07.02.2025	РЭШ	
44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	08.02.2025	РЭШ	
45	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	14.02.2025	РЭШ	

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	15.02.2025	РЭШ	
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	28.02.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда в спортивном зале (ИОТ-015-2022у)и на занятиях по подвижным играм (ИОТ-018-2022у)
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	29.02.2025	РЭШ	
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	06.03.2025	РЭШ	
50	Считалки для подвижных игр	1	0	0	07.03.2025	РЭШ	
51	Современные физические упражнения	1	0	0	13.03.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале и на спортивной



							площадке (ИОТ-015,016,-2022у) и на занятиях легкой атлетике(ИОТ-019-2022у)
52	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	14.03.2025	РЭШ	
53	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	27.03.2025	РЭШ	
54	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	28.03.2025	РЭШ	
55	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	03.04.2025	РЭШ	
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	04.04.2025	РЭШ	
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	10.04.2025	РЭШ	

58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	11.04.2025	РЭШ	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	17.04.2025	РЭШ	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2025	РЭШ	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	24.04.2025	РЭШ	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1	0	0	25.04.2025	РЭШ	

	Подвижные игры						
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2025	РЭШ	
64	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	15.05.2025	ПЭШ	
65	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	16.05.2025	РЭШ	
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	22.05.2025	РЭШ	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	06.09.2024	РЭШ	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках (ИОТ -015,016-2022у)
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0	07.09.2024	РЭШ	
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	13.09.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике (ИОТ-017-2022у)
4	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.09.2024	РЭШ	

6	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000 м без учета времени.	1	0	1	20.09.2024	РЭШ	
8	Броски мяча в неподвижную мишень и на дальность	1	0	0	21.09.2024	РЭШ	
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	27.09.2024	РЭШ	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.09.2024	РЭШ	
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	04.10.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (ИОТ-018-2022у)
12	Приемы баскетбола:	1	0	0		РЭШ	

	мяч среднему и мяч соседу				05.10.2024		
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	11.10.2024	РЭШ	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	12.10.2024	РЭШ	
15	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	18.10.2024	РЭШ	
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	19.10.2024	РЭШ	
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	01.11.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике (ИОТ-021-2022у)
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	02.11.2024	РЭШ	
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	08.11.2024	РЭШ	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1	0	1	09.11.2024	РЭШ	

	спине. Подвижные игры						
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	15.11.2024	РЭШ	
22	Прыжковые упражнения	1	0	0	16.11.2024	РЭШ	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	22.11.2024	РЭШ	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	23.11.2024	РЭШ	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-девочки. Эстафеты	1	0	1	29.11.2024	РЭШ	
26	Ходьба на гимнастической	1	0	0	30.11.2024	РЭШ	

	скамейке						
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	06.12.2024	РЭШ	
28	Строевые упражнения и команды	1	0	0	07.12.2024	РЭШ	
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	13.12.2024	РЭШ	
30	Гимнастическая разминка	1	0	0	14.12.2024	РЭШ	
31	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	20.12.2024	РЭШ	
32	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	21.12.2024	РЭШ	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	27.12.2024	РЭШ	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой (ИОТ-019-2022у)
34	Передвижение на	1	0	0		РЭШ	



	лыжах двухшажным попеременным ходом				28.12.2024		
35	Спуск с горы в основной стойке. Передвижение по учебной дистанции изученными способами	1	0	0	10.01.2025	РЭШ	
36	Спуск с горы в основной стойке. Передвижение по учебной дистанции изученными способами.	1	0	1	11.01.2025	РЭШ	
37	Подъем лесенкой. Передвижение по учебной дистанции изученными способами.	1	0	0	17.01.2025	РЭШ	
38	Подъем лесенкой. Передвижение по учебной дистанции изученными способами.	1	0	1	18.01.2025	РЭШ	
39	Спуски и подъёмы на лыжах.Передвижение по учебной дистанции до 1 км.	1	0	0	24.01.2025	РЭШ	
40	Спуски и подъёмы на лыжах. Передвижение	1	0	1	25.01.2025	РЭШ	

	по учебной дистанции до 1 км.						
41	Торможение лыжными палками. Передвижение по учебной дистанции до 1,5 км.	1	0	0	31.01.2025	РЭШ	
42	Торможение лыжными палками. Передвижение по учебной дистанции до 1,5 км.	1	0	1	01.02.2025	РЭШ	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	07.02.2025	РЭШ	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	08.02.2025	РЭШ	
45	Торможение падением на бок. Передвижение по учебной дистанции изученными способами.	1	0	0	14.02.2025	РЭШ	
46	Торможение падением на бок. Передвижение	1	0	1	15.02.2025	РЭШ	

	по учебной дистанции изученными способами.						
47	Передвижение по учебной дистанции изученными способами до 1,5 км	1	0	0	21.02.2025	РЭШ	
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	22.02.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (ИОТ-018-2022у)
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	28.02.2025	РЭШ	
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Техника выполнения броска мяча.	1	0	1	29.02.2025	РЭШ	
51	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	06.03.2025	РЭШ	
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	07.03.2025	РЭШ	
53	Физические качества	1	0	0	13.03.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике (ИОТ-017-2022у)

54	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	14.03.2025	РЭШ	
55	Прыжок в высоту с прямого разбега и в длину с места	1	0	0	27.03.2025	РЭШ	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.03.2025	РЭШ	
57	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	03.04.2025	РЭШ	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	04.04.2025	РЭШ	
59	Бег с ускорением по дистанции 30 метров и 60 метров	1	0	0	10.04.2025	РЭШ	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	11.04.2025	РЭШ	

61	Бег на отрезках для развития выносливости	1	0	0	17.04.2025	РЭШ	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение бег 1000 м ( с учетом времени)	1	0	1	18.04.2025	РЭШ	
63	упражнения для технике метание малого мяча в цель и на дальность.	1	0	0	24.04.2025	РЭШ	
64	Освоение правил и технике выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и малого мяча 150г. на дальность. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2025	РЭШ	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	08.05.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (ИОТ-018-2022у)
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	15.05.2025	РЭШ	
67	Гонка мячей и слалом с	1	0	0		РЭШ	

	мячом				16.05.2025		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	22.05.2025	РЭШ	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	20			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	06.09.2024	РЭШ	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке (ИОТ-015,016-2022у)
2	Виды физических упражнений	1	0	0	07.09.2024	РЭШ	
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	13.09.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике (ИОТ-017-2022у)
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	14.09.2024	РЭШ	
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	20.09.2024	РЭШ	

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (без учета времени)	1	0	1	14.09.2024	РЭШ	
7	техника выполнения челночного бега. Ускорение из различных положений и на различные отрезки.	1	0	0	20.09.2024	РЭШ	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.09.2024	РЭШ	
9	Техника прыжков в длину с места	1	0	0	27.09.2024	РЭШ	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.09.2024	РЭШ	
11	История появления современного спорта	1	0	0	04.10.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях спортивным играм (ИОТ-018-



							2022у)
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	05.10.2024	РЭШ	
13	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	11.10.2024	РЭШ	
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	12.10.2024	РЭШ	
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	18.10.2024	РЭШ	
16	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	19.10.2024	РЭШ	
17	Строевые команды и упражнения	1	0	0	01.11.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой (ИОТ-021-2022у)
18	Лазанье по канату	1	0	0	02.11.2024	РЭШ	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1	08.11.2024	РЭШ	

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты						
20	Лазанье по канату	1	0	0	09.11.2024	РЭШ	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.11.2024	РЭШ	
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	16.11.2024	РЭШ	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.11.2024	РЭШ	
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	23.11.2024	РЭШ	
25	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	29.11.2024	РЭШ	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
26	Прыжки через скакалку	1	0	0	30.11.2024	РЭШ	
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	06.12.2024	РЭШ	
28	Прыжки через скакалку	1	0	0	07.12.2024	РЭШ	
29	Правила поведения в бассейне	1	0	0	13.12.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по плаванию на суше и в плавательном бассейне
30	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	0	0	14.12.2024	РЭШ	
31	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	20.12.2024	РЭШ	

32	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	21.12.2024	РЭШ	
33	Строевые команды и упражнения с лыжами в руках	1	0	0	27.12.2024	РЭШ	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовке (ИОТ-019-2022у)
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	28.12.2024	РЭШ	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение по учебной дистанции изученным способом	1	0	1	10.01.2025	РЭШ	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	11.01.2025	РЭШ	
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2025	РЭШ	
38	Торможение на лыжах	1	0	0		РЭШ	

	способом «плуг» при спуске с пологого склона				18.01.2025		
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	24.01.2025	РЭШ	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	25.01.2025	РЭШ	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	31.01.2025	РЭШ	
42	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение по учебной дистанции изученным способом до 1,5 км	1	0	0	01.02.2025	РЭШ	
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на учебной дистанции	1	0	1	07.02.2025	РЭШ	

	изученным способом до 2 км.						
44	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение по учебной дистанции изученным способом до 1,5 км	1	0	0	08.02.2025	РЭШ	
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение по учебной дистанции изученным способом 2 км.	1	0	1	14.02.2025	РЭШ	
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной дистанции изученным способом до 1,5 км.	1	0	0	15.02.2025	РЭШ	
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1	21.02.2025	РЭШ	

	Передвижение по учебной дистанции изученным способом до 1,5 км.						
48	Спортивная игра волейбол (пионербол)	1	0	0	22.02.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по игровым видам спорта (ИОТ-018-2022у)
49	Верхняя передача, ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	0	28.02.2025	РЭШ	
50	Прямая нижняя подача, ловля и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	29.02.2025	РЭШ	
51	Спортивная игра волейбол (пионербол)	1	0	0	06.03.2025	РЭШ	
52	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	07.03.2025	РЭШ	
53	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	13.03.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике (ИОТ-017-2022У)

54	Прыжок в длину с разбега и с места	1	0	0	14.03.2025	РЭШ	
55	Прыжок в длину с разбега и с места	1	0	0	27.03.2025	РЭШ	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.03.2025	РЭШ	
57	Челночный бег	1	0	00	03.04.2025	РЭШ	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	04.04.2025	РЭШ	
59	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	10.04.2025	РЭШ	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	11.04.2025	РЭШ	
61	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	17.04.2025	РЭШ	
62	Освоение правил и	1	0	1		РЭШ	



	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				18.04.2025		
63	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	0	0	24.04.2025	РЭШ	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2025	РЭШ	
65	Спортивная игра футбол	1	00		08.05.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по игровым видам спорта (ИОТ-018-2022у)
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	15.05.2025	РЭШ	
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	16.05.2025	РЭШ	
68	Спортивная игра футбол	1	0	0	22.05.2025	РЭШ	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	20			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	06.09.2024	РЭШ	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке (ИОТ-015,016-2022у)
2	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	07.09.2024	РЭШ	
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	13.09.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой (ИОТ-017-2022У)
4	Беговые упражнения на отрезках 30 метров и 60 метров	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	20.09.2024		

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты						
6	Беговые упражнения на развитие выносливости	1	0	0	14.09.2024	РЭШ	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	20.09.2024	РЭШ	
8	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	0	0	21.09.2024	РЭШ	
9	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность 150 г.	1	0	1	27.09.2024	РЭШ	
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега и в длину с места	1	0	00	28.09.2024	РЭШ	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	04.10.2024	РЭШ	
12	Бег с изменением	1	0	0		РЭШ	

	направления				05.10.2024		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	11.10.2024	РЭШ	
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета из изученных элементов баскетбола	1	0	0	12.10.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по игровым видам спорта (ИОТ-018-2022у)
15	Упражнения из игры баскетбол (ведения, передачи, броски мяча в кольцо)	1	0	0	18.10.2024	РЭШ	
16	Упражнения из игры баскетбол (ведение, передачи, броски мяча)	1	0	0	19.10.2024	РЭШ	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	01.11.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике (ИОТ-021-2022у)
18	Акробатическая комбинация	1	0	0	02.11.2024	РЭШ	

19	Акробатическая комбинация	1	0	0	08.11.2024	РЭШ	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	09.11.2024	РЭШ	
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	15.11.2024	РЭШ	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	16.11.2024	РЭШ	
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	22.11.2024	РЭШ	
24	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	23.11.2024	РЭШ	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
25	Акробатические комбинации	1	0	0	29.11.2024	РЭШ	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	30.11.2024	РЭШ	
27	Акробатические комбинации	1	0	0	06.12.2024	РЭШ	
28	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	07.12.2024	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях плаванием в плавательном бассейне и на суше.
29	Подводящие упражнения для обучение плаванию	1	0	0	13.12.2024	РЭШ	
30	Подводящие упражнения для	1	0	0	14.12.2024	РЭШ	

	обучению плавания						
31	Подводящие упражнения для обучения плаванию	1	0	0	20.12.2024	РЭШ	
32	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	21.12.2024		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	27.12.2024	РЭШ	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой (ИОТ-019-2022у)
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	28.12.2024	РЭШ	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	10.01.2025	РЭШ	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	0	11.01.2025	РЭШ	

	подводящие упражнения						
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17.01.2025	РЭШ	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	18.01.2025	РЭШ	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	24.01.2025	РЭШ	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	25.01.2025	РЭШ	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	31.01.2025	РЭШ	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	01.02.2025	РЭШ	



	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты						
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	07.02.2025	РЭШ	
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	08.02.2025	РЭШ	
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	14.02.2025	РЭШ	
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	15.02.2025	РЭШ	
47	Передвижение по учебной дистанции изученными способами	1	0	0	21.02.2025	РЭШ	

48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми и спортивным играм	1	0	0	22.02.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по игровым видам спорта (ИОТ-018-2022У)
49	Подвижной игры из изученных элементов пионербола	1	0	0	28.02.2025	РЭШ	
50	Упражнения из игры волейбол ((пионербол) ловля, передачи и подачи)	1	0	0	29.02.2025	РЭШ	
51	Упражнения из игры волейбол ((пионербол) ловля , передачи , подачи )	1	0	0	06.03.2025	РЭШ	
52	Подвижной игры из изученных элементов пионербола	1	0	0	07.03.2025	РЭШ	
53	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры по легкой атлетике	1	0	0	13.03.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике (ИОТ-017-2022у)
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания и прыжки в длину с	1	0	0	14.03.2025	РЭШ	

	места						
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания и прыжки в длину с места.	1	0	0	27.03.2025	РЭШ	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.03.2025	РЭШ	
57	Беговые упражнения с изменением направления	1	0	0	03.04.2025	РЭШ	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	04.04.2025	РЭШ	
59	Беговые упражнения на дистанциях 30 метров и 60 метров	1	0	0	10.04.2025	РЭШ	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	11.04.2025	РЭШ	

61	Бег на длинные дистанции развитие выносливости	1	0	0	17.04.2025	РЭШ	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	18.04.2025	РЭШ	
63	Метание малого мяча на дальность и в цель	1	0	0	24.04.2025	РЭШ	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2025	РЭШ	
65	Подвижной игры из изученных элементов футбола	1	0	0	08.05.2025	РЭШ	Инструктаж по охране труда на занятиях по игровым видам спорта (ИОТ-018-2022У)
66	Упражнения из игры футбол (передачи, удары по воротам, ведение)	1	0	0	15.05.2025	РЭШ	
67	Упражнения из игры футбол (передачи, ведение, удары по воротам)	1	0	0	16.05.2025	РЭШ	

68	Подвижной игры из изученных элементов футбола	1	0	0	22.05.2025	РЭШ	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	20			

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

РЭШ