

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 121 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей  
физической культуры

\_\_\_\_\_ Коренченко А.А

Протокол №1

от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Байкулова С.Н.

Протокол №1

от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Артемьева Г.В.

Приказ №

от "30" 082022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

г. Самара 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю с 1-3 класс и 2 часа в неделю 4 класс): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

## 1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 сложнокоординированные 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 противходом; 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; 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность

определения победителей; *регулятивные УУД*:

- 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.

## Предметные результаты

### 1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

- 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 **третьем классе** обучающийся научится:

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1			
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1			
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1			
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	3			
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	6			
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	12			

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	12			
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6			
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6			
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6			
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22			
Итого по разделу		74			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18			
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	1			

2.2.	<b>Физические качества</b>	1			
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1			
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1			
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1			
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1			
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0			
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0			
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1			
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0			
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1			
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	3			
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	8			
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	1			
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	1			
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	0			
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	1			

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	11			
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4			
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2			
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2			
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3			
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3			
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3			
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3			
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	21			
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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.	Физическая культура у древних народов	3			
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Виды физических упражнений	1		

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2		
Итого по разделу		4		

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1		
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		
3.3.	Зрительная гимнастика	0		
Итого по разделу		2		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	10		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4			
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4			
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	15			
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3			
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0			
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0			
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6			
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9			
Итого по разделу		69			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1			
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1			
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1			
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1			
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1			
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1			
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	10			
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	1			
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	1			
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>	1			
4.6.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1			
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	4			
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>	4			
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	4			
4.10.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1			

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11			
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0			
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0			
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1			
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4			
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4			
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2			
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	9			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры	1			
2.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1			
3.	Режим дня школьника	1			
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1			
5.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1			
6.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1			
7.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1			
8.	Физические упражнения: исходные положения	1			

9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1			
10.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
11.	Осанка человека	1			

12.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
14.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
15.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
16.	Прыжок в длину с места	1			
17.	Прыжок в длину с места	1			
18.	Прыжок в длину с места	1			
19.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
20.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
21.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
22.	Инструктаж Т/Б на уроках гимнастики. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1			
23.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			
24.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			
25.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1			

26.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1			
27.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1			
28.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1			

29.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1			
30.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1			
31.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1			
32.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1			
33.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1			
34.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1			

35.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1			
36.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1			
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1			
38.	Закрепление выполнения партерной разминки	1			
39.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1			

40.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1			
41.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1			
42.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1			
43.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1			
44.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1			

45.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1			
46.	Инструктаж Т/Б на занятиях подвижными играми и подготовке к нормам ГТО.	1			
47.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
48.	Подвижные игры	1			
49.	Подвижные игры	1			
50.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
51.	Подвижные игры	1			
52.	Подвижные игры	1			
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
54.	Подвижные игры	1			
55.	Подвижные игры	1			
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
57.	Подвижные игры	1			

58.	Подвижные игры	1			
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
60.	Подвижные игры	1			
61.	Подвижные игры	1			
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
63.	Подвижные игры	1			

64.	Подвижные игры	1			
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
66.	Подвижные игры	1			
67.	Подвижные игры	1			
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
69.	Подвижные игры	1			
70.	Подвижные игры	1			
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
72.	Подвижные игры	1			
73.	Подвижные игры	1			
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
75.	Подвижные игры. Подведение итогов 3 четверти.	1			
76.	Инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1			
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
78.	Подвижные игры	1			
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
80.	Подвижные игры	1			
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
87.	Строевая подготовка	1			
88.	Строевая подготовка	1			
89.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
90.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
91.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
92.	Прыжок в длину с места	1			
93.	Прыжок в длину с места	1			
94.	Прыжок в длину с места	1			
95.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
96.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
97.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
98.	Режим дня школьника	1			
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

## 2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Виды,
---	------------	------------------	-------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	формы контроля
1.	Инструктаж Т/Б на уроках физической культуры.	1			

2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подвижные игры	1			
3.	Зарождение Олимпийских игр	1			
4.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся.	1			
5.	Подвижные игры	1			
6.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
8.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
10.	Подвижные игры	1			
11.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
13.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
14.	Подвижные игры	1			
15.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
17.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			

18.	Подвижные игры	1			
19.	Сложно координированные беговые упражнения	1			
20.	Сложно координированные беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
21.	Подведение итогов 1 четверти. Подвижные игры.	1			
22.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
23.	Физическое развитие	1			

24.	Физические качества	1			
25.	Сила как физическое качество	1			
26.	Быстрота как физическое качество	1			
27.	Выносливость как физическое качество	1			
28.	Гибкость как физическое качество	1			
29.	Закаливание организма	1			
30.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			
31.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1			
32.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			

33.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по два с равномерной скоростью	1			
34.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1			
35.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1			
36.	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическим мячом	1			
37.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1			
38.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1			
39.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1			

40.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1			
41.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1			
42.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1			
43.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1			
44.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1			

45.	Подведение итогов 2 четверти. Контрольный урок. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
46.	Инструктаж по Т/Б и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
48.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
49.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
50.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
51.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
52.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
53.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
54.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
55.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
56.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			

57.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
58.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
59.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
60.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			

61.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
62.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
63.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
66.	Подвижные игры	1			
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
69.	Подвижные игры	1			
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
72.	Подвижные игры	1			
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
75.	Подвижные игры	1			
76.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

78.	Подведение итогов 3 четверти. Подвижные игры	1			
79.	Инструктаж Т/Б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
80.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
81.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
82.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
83.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
85.	Подвижные игры	1			
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
87.	Подвижные игры	1			
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
89.	Подвижные игры	1			
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
91.	Подвижные игры	1			
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
93.	Подвижные игры	1			
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
95.	Подвижные игры	1			

96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
97.	Подвижные игры	1			
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
101.	Контрольный урок. Подвижные игры	1			
102.	Подведение итогов учебного года. Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж Т/Б на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1			
2.	Физическая культура у древних народов	1			
3.	Физическая культура у древних народов	1			
4.	Виды физических упражнений. Измерение физической подготовке.	1			
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			

7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
8.	Закаливание организма	1			
9.	Дыхательная гимнастика	1			
10.	Прыжок в длину с разбега	1			
11.	Прыжок в длину с разбега	1			
12.	Подвижные игры	1			
13.	Броски набивного мяча	1			
14.	Броски набивного мяча	1			
15.	Подвижные игры	1			
16.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			

17.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
18.	Подвижные игры	1			
19.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
20.	Подвижные игры	1			
21.	Подведение итогов 1 четверти. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
22.	Инструктаж Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые команды и упражнения	1			
23.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1			

24.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			
25.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			
26.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			
27.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1			
28.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1			
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1			
30.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1			

31.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1			
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1			
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1			

34.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамейке.	1			
35.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамейке, перелезание и ползание.	1			
36.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скамейку	1			
37.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастической стенке	1			
38.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по гимнастической стенке	1			
39.	Способы самостоятельного разучивания упражнений на гимнастической стенке	1			
40.	Прыжки через скакалку	1			
41.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1			
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1			
43.	Ритмическая гимнастика	1			
44.	Танцевальные упражнения	1			
45.	Подведение итогов 2 четверти. Подвижные игры.	1			
46.	Инструктаж Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
47.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			

48.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
-----	---	---	--	--	--

49.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
50.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
51.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
52.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
53.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
54.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
55.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
56.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
57.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
58.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
59.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
60.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
61.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
62.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
63.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

65.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1			
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
67.	Баскетбол как спортивная игра	1			

68.	Техника ведения баскетбольного мяча	1			
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1			
71.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1			
72.	Инструктаж Т/Б на занятиях спортивными играми. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
73.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
76.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
77.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1			
78.	Подведение итогов 3 четверти. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

79.	Инструктаж Т/Б на занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры	1			
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
93.	Прыжок в длину с разбега	1			
94.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1			

95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
96.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
97.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
99.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
100.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
101.	Контроль измерений уровня физической подготовки.	1			
102.	Подведение итогов учебного года	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

#### 4 КЛАСС 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж Т/Б на уроках физической культуры. История развития физической культуры в России	1			
2.	Истории развития национальных видов спорта	1			
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1			
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Контроль уровня физической	1			

	подготовки.				
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			
7.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
8.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
9.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
10.	Беговые упражнения	1			
11.	Беговые упражнения	1			
12.	Метание малого мяча на дальность	1			
13.	Метание малого мяча на дальность	1			
14.	Подведение итогов 1 четверти. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
15.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
16.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
17.	Закаливание организма	1			
18.	Правила самостоятельного разучивания акробатических	1			

	комбинаций				
19.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1			
20.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1			
21.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1			
22.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1			
23.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1			
24.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			
25.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1			
26.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1			
27.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1			
28.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1			

29.	Танцевальные упражнения	1			
30.	Контрольный урок по гимнастике. Подведение итогов 2 четверти.	1			
31.	Предупреждение травм на	1			

	занятиях лыжной				
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
43.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
44.	Подвижные игры общефизической подготовки	1			
45.	Технические действия игры волейбол	1			
46.	Техника выполнения нижней боковой подачи в	1			

	волейболе				
47.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1			
48.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1			
49.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
51.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
52.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. Подведение итогов 3 четверти.	1			
53.	Инструктаж Т/Б на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения	1			
54.	Беговые упражнения	1			
55.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
56.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию	1			

	теннисного мяча в цель				
58.	Метание малого мяча на дальность	1			
59.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			

60.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
67.	Сдача уровня физической подготовке.	1			
68.	Подведение итогов учебного года	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

Введите свой вариант:

**2 КЛАСС**

Введите свой вариант:

**3 КЛАСС**

Введите свой вариант:

**4 КЛАСС**

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1 КЛАСС**

**2 КЛАСС**

**3 КЛАСС**

**4 КЛАСС**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1 КЛАСС**

**2 КЛАСС**

**3 КЛАСС**

**4 КЛАСС**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

