

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района  
Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБОУ начальная  
школа – детский сад № 696  
Протокол №1  
от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ начальная школа – детский  
сад № 696  
Приморского района Санкт-Петербурга  
приказ от 31.08.2023 № 65-Ш  
\_\_\_\_\_/Н.П. Белоцкая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1148183)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

## **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 физкультурминуток 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.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча в даль и цель.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Раздел лыжной подготовки заменяется подвижными играми.

## **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, галоп.

#### 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*

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Раздел лыжной подготовки заменяется подвижными играми.

### **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. 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: правила 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 рейке, 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.

#### 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.

#### 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 подвижных и спортивных игр. Разделы лыжной подготовки и плавания заменяются подвижными играми.

## 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: правила купания 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

##### 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 и в цель стоя на месте.

##### 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

ОРУ на развитие основных физических качеств.

Беговые легкоатлетические упражнения способствуют развитию основных физических качеств: выносливости, скорости, координации, меткости, развивают чувство равновесия. Разделы лыжной подготовки и плавания заменяются подвижными играми.

# **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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **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;
- 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;
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой 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 рейке 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;
- 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;
- 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:

- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча в даль и цель;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	4	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	4	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	31	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		80	

<b>Раздел 3. Название</b>		
<b>Итого</b>	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	4	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	

Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	3	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0	Поле для свободного ввода

2.4	Плавательная подготовка	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	Поле для свободного ввода
2.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	
Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	27	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		57	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура. Знакомство со спортивным залом, спортивными атрибутами. Ходьба и построение по ориентирам. Игра "Давайте познакомимся" Правила поведения на уроке ФК.	1	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках. Понятие "Короткая дистанция". Подвижная игра "Найди свое место". Твой организм и части тела.	1	
3	Разминочный бег, ОРУ в круге. Бег с ускорением, в парах.	1	
4	Режим дня школьника	1	
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
6	Значение утренней зарядки для здоровья школьника	1	
7	Комплекс утренней гимнастики с мячом	1	
8	Прыжки на месте (на 1 и 2 ногах). Прыжки через фишки с продвижением вперед. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1	
9	Понятие гимнастики и гимнастических упражнений. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
10	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
11	Исходные положения в физических упражнениях. Группировка и перекаты в группировке. ОРУ в движении. Игра "Совушка".	1	
12	Учимся гимнастическим упражнениям: стойка на лопатках, перекаты в группировке. Перестроения в колонну по	1	

	одному, по два. Перестроения в движении, повороты налево и направо.		
13	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
14	Акробатические упражнения, основы техники	1	
15	Перестроения по ориентирам, название основных гимнастических снарядов.	1	
16	Перестроения по ориентирам, название основных гимнастических снарядов.	1	
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
18	Акробатические упражнения, основы техники	1	
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
21	Упражнение в парах с набивным мячом, укрепление мышечного корсета.	1	
22	Упражнения на гимнастической скамейке, ползание, лазание.	1	
23	Упражнения на гимнастической скамейке, ползание, лазание.	1	
24	Повороты и приседания на гимнастической скамейке	1	
25	Повороты и приседания на гимнастической скамейке	1	
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	
28	Гимнастические упражнения с обручем	1	
29	Упражнения с прыжками. ОРУ с кубиками.	1	
30	Закаливающие процедуры.	1	

31	Подъем туловища из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Подвижная игра " Собери урожай".	1	
32	Обучение метанию мяча в даль.	1	
33	Совершенствование метания мяча в даль.	1	
34	Прыжки через фишки на 1-2 ногах. Игра малой подвижности " Найди предмет"	1	
35	ОРУ с обручем. Перестроения в шеренгах и колоннах. Обучение расчету по порядку и на 1-2.	1	
36	Комплекс утренней гимнастики под музыкальное сопровождение	1	
37	ОРУ в движении. Подвижная игра "Поменяй предметы".	1	
38	Прыжки в длину с места в шеренгах. Развитие скоростных способностей в игре "Догони пару".	1	
39	ОРУ с кубиком. Челночный бег с 1-2 кубиками.	1	
40	Понятия "Здоровье и болезнь". Значение утренней гимнастики.	1	
41	ОРУ с мячом. Знакомство с разнообразием мячей.	1	
42	Имитационные упражнения техники метания малого мяча. Броски мяча в цель.	1	
43	ОРУ с мячом. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	
44	Соблюдение правил гигиены спортсменами.	1	
45	ОРУ с мячом-ежиком. Подвижная игра " Кот и мыши"	1	
46	ОРУ с мячом, ведение мяча на месте. Обучение броскам в баскетбольное кольцо.	1	
47	Ходьба и соскок с гимнастической скамейки	1	

48	Ходьба и соскок с гимнастической скамейки	1	
49	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	1	
50	Ловля и передача мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	
51	Комплекс утренней гимнастики в парах	1	
52	Современное Олимпийское движение. Знаменитые спортсмены России.	1	
53	ОРУ с флажками. Развитие координации в парных упражнениях.	1	
54	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
55	Чем отличается ходьба от бега	1	
56	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
57	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
58	ОРУ с кубиком. Игра "Вышибало".	1	
59	ОРУ в движении по кругу с мячом. Игра "Вышибало".	1	
60	ОРУ с обручем в парах. Прыжки "Классики" в обручах.	1	
61	Обучение переменному бегу с изменением скорости.	1	
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
63	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
65	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
66	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
67	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	

68	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
69	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
70	Гигиенические процедуры школьника	1	
71	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с места	1	
72	Совершенствование прыжков в высоту с места в подвижной игре "Поймай комара"	1	
73	Эстафеты с факелом-символом олимпийских игр.	1	
74	Зимние и летние виды спорта.	1	
75	Считалки для подвижных игр	1	
76	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
77	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
78	Обучение способам организации игровых площадок	1	
79	Обучение проведению эстафет с предметами и без предметов.	1	
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
81	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
82	Развитие общей моторики, упражнения с мешочком у стены	1	
83	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
84	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
85	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	
86	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	
87	Разучивание подвижной игры « Мышеловка»	1	
88	Разучивание подвижной игры « Мышеловка»	1	

89	Разучивание подвижной игры « Вызов цвета»	1	
90	Разучивание подвижной игры « Вызов цвета»	1	
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
93	Разучивание подвижной игры «Пингвины»	1	
94	Разучивание подвижной игры «Пингвины»	1	
95	Совершенствование ловкости и координации в подвижных играх.	1	
96	Совершенствование ловкости и координации в подвижных играх.	1	
97	Совершенствование ловкости и координации в подвижных играх.	1	
98	Формирование правильной осанки, упражнения у шведской стенки	1	
99	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	,ФК и ее значение для здоровья человека. Спортивный зал и атрибуты. Разновидности ходьбы, ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр и современные Олимпийские игры.	1	Поле для свободного ввода1
3	ОРУ с мячом. Ходьба с изменением направления и по ориентирам.	1	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие и физические качества.	1	Поле для свободного ввода1
5	ОРУ в круге. Развитие скоростных качеств в беге на 30 м , бег в парах.	1	Поле для свободного ввода1
6	Бег в парах. ОРУ с мячом.	1	Поле для свободного ввода1
7	Обучение челночному бегу с 1-2 кубиками. Игра малой подвижности "Найди предмет".	1	Поле для свободного ввода1
8	Развитие выносливости в челночном беге с 1-2 кубиками.	1	Поле для свободного ввода1
9	Развитие скоростных способностей в челночном беге с 1-2 кубиками( бег в парах). Игра "Собери урожай".	1	Поле для свободного ввода1
10	ОРУ в движении. Обучение прыжку в длину с места(отталкивание, полет и	1	Поле для свободного ввода1

	приземление).		
11	Развитие координации движений в прыжках в длину с места. Игра "Собери урожай".	1	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка и ее значение для растущего организма школьника. Комплекс зарядки под музыкальное сопровождение.	1	Поле для свободного ввода1
15	ОРУ с обручем. Развитие ловкости, координации и скорости в игре "Вызов номеров".	1	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры на перекладине.	1	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды. Развитие силовых способностей в упорах и висах на перекладине.	1	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды. Перекаты в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
19	Развитие координации в перекатах в группировке. Игры с элементами прыжковых упражнений.	1	Поле для свободного ввода1
20	Гимнастическая разминка. Лазание по шведской стенке.	1	Поле для свободного ввода1

21	Гимнастическая разминка. Лазание по шведской стенке.	1	Поле для свободного ввода1
22	ОРУ у шведской стенки с элементами растяжки.	1	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке. Эстафетный бег.	1	Поле для свободного ввода1
24	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке. Подтягивания лежа на животе по скамейке.	1	Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Подтягивания и прыжки боком через скамейку.	1	Поле для свободного ввода1
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки на двух ногах через длинную скакалку.	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с мячом.	1	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения с мячом. "Школа мяча".	1	Поле для свободного ввода1
29	Упражнения с мячом.	1	Поле для свободного ввода1
30	Игры на выбор обучающихся (из ранее изученных).	1	Поле для свободного ввода1
31	Правила проведения эстафет с предметами. Эстафеты с мячами и обручами.	1	Поле для свободного ввода1
32	Бег "Змейкой". Упражнения, направленные на укрепление мышц спины (формирование осанки).	1	Поле для свободного ввода1
33	Чередование ходьбы и бега. Преодоление	1	Поле для свободного ввода1

	малых препятствий. Игра "Третий лишний".		
34	Равномерный и переменный бег. Беговые легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча в цель.	1	Поле для свободного ввода 1
35	Совершенствование метания мяча в цель. Игра "Совушка".	1	Поле для свободного ввода 1
36	Основы личной гигиены.	1	Поле для свободного ввода 1
37	Метание мяча в даль. Игра "Третий лишний".	1	Поле для свободного ввода 1
38	Совершенствование метания мяча в даль. Игра "Совушка".	1	Поле для свободного ввода 1
39	Эстафеты с мячами и обручами.	1	Поле для свободного ввода 1
40	ОРУ в круге. Подвижные игры "Гонка мячей", "Ручеек", "Удочка".	1	Поле для свободного ввода 1
41	Развитие ловкости и координации в ОРУ с баскетбольным мячом.	1	Поле для свободного ввода 1
42	ОРУ с мячом. Ведение на месте левой и правой рукой. Обучение броскам в баскетбольное кольцо.	1	Поле для свободного ввода 1
43	Упражнения с мячом в движении по кругу. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	Поле для свободного ввода 1
44	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении.	1	Поле для свободного ввода 1
45	Совершенствование ведения мяча в движении. Игра "Мяч среднему".	1	Поле для свободного ввода 1

46	ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Тигр".	1	Поле для свободного ввода1
47	Игры с элементами баскетбола.	1	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
50	Комплекс утренней зарядки в паре.	1	Поле для свободного ввода1
51	Уровень физического развития.	1	Поле для свободного ввода1
52	Пульс и правила измерения. Контроль физического состояния на занятиях ФК.	1	Поле для свободного ввода1
53	Способы самоконтроля.	1	Поле для свободного ввода1
54	Бег с поворотами и изменением направления.	1	Поле для свободного ввода1
55	Развитие координации в беговых упражнениях.	1	Поле для свободного ввода1
56	Комплексы утренней гимнастики.	1	Поле для свободного ввода1
57	Разновидности подвижных игр, правила и судейство. Знакомство с баскетболом.	1	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
59	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
62	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.	1	Поле для свободного ввода1
63	Технические приемы нападения и защиты	1	Поле для свободного ввода1

	в баскетболе.		
64	Способы и технические приемы ведения футбольного мяча.	1	Поле для свободного ввода1
65	Техника ведения футбольного мяча, удар по неподвижному мячу.	1	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
68	Ведение футбольного мяча и удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов. Значение физкультуры и спорта для современного человека.	1		Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1		Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений и физических качеств. Ходьба по ориентирам и спортивные атрибуты.	1		Поле для свободного ввода1
4	ОРУ в движении. Игра "Собери урожай".	1		Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок и выбор нагрузки с учетом физической подготовленности .	1		Поле для свободного ввода1
6	Бег с ускорением. Игра "Собери урожай".	1		Поле для свободного ввода1
7	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м (в парах). Понятия: дистанция, старт, финиш.	1		Поле для свободного ввода1
8	ОРУ в круге. Игра "Смена сторон".	1		Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и перестроения. Висы и упоры на перекладине.	1		Поле для свободного ввода1

10	Строевые команды и перестроения. Висы и упоры на перекладине.	1		Поле для свободного ввода1
11	ОРУ с обручем. Ползание и лазание по скамейке.	1		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ в движении. Лазание и подтягивание на скамейке.	1		Поле для свободного ввода1
13	Ходьба и прыжки со скамейки.	1		Поле для свободного ввода1
14	Передвижения и прыжки боком через скамейку.	1		Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке (вверх, вниз и по пролетам). Перестроения.	1		Поле для свободного ввода1
16	Ползание по наклонной доске на четвереньках. Перестроения.	1		Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через фишки на двух и одной ногах. Игра "Смена сторон".	1		Поле для свободного ввода1
18	Разучить технику прыжка через скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
20	Перекаты и группировка.	1		Поле для свободного ввода1
21	Элементы закаливания под душем.	1		Поле для свободного ввода1
22	Развитие координации в перекатах и группировке.	1		Поле для свободного ввода1

23	Школа мяча. Эстафеты с обручами и мячами.	1		Поле для свободного ввода1
24	Разновидности бега. Прыжки через скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с места (фазы прыжка).	1		Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с места. Игра "Охотники и утки".	1		Поле для свободного ввода1
27	ОРУ с набивным мячом. Игра "Охотники и утки".	1		Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1		Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег с 1-2 кубиками.	1		Поле для свободного ввода1
30	Совершенствование челночный бега.	1		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ в движении. Метание малого мяча в цель.	1		Поле для свободного ввода1
32	Метание мяча в цель. Игры на меткость.	1		Поле для свободного ввода1
33	ОРУ в движении. Стойка на лопатках.	1		Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Стойка на лопатках.	1		Поле для свободного ввода1
35	Способы закаливания в домашних условиях.	1		Поле для свободного ввода1

36	Развитие выносливости в переменном беге. Игра "Рыбаки и рыбки".	1		Поле для свободного ввода1
37	ОРУ с гимнастической палкой. Игры с прыжками.	1		Поле для свободного ввода1
38	ОРУ с кубиком. Игры: "Вызов цвета", "Два мороза".	1		Поле для свободного ввода1
39	Бег "Змейкой". Игры: "Лыжник", "Два мороза".	1		Поле для свободного ввода1
40	Способы закаливания и его польза для организма. Презентация.	1		Поле для свободного ввода1
41	Пульс и его значение при изменении физической нагрузки.	1		Поле для свободного ввода1
42	Влияние физической нагрузки на развитие детского организма. Презентация.	1		Поле для свободного ввода1
43	Эстафеты с мячами и обручами. Элементы зрительной гимнастики.	1		Поле для свободного ввода1
44	Ведение футбольного мяча остановка и передача.	1		Поле для свободного ввода1
45	Правила и судейство в футболе. Передача мяча в парах и тройках.	1		Поле для свободного ввода1
46	Значение дыхательной гимнастики при восстановлении после физической нагрузки.	1		Поле для свободного ввода1
47	Игра в мини-футбол.	1		Поле для свободного ввода1
48	Игра в мини-футбол.	1		Поле для свободного

				ввода1
49	Игра в мини-футбол.	1		Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры: "Вызов номеров", "Охотники и утки".	1		Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры: "Ручеек", "Гонка мячей по кругу".	1		Поле для свободного ввода1
52	Эстафеты с мячами и обручами.	1		Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры: "Капитан на корабле", "Мяч среднему".	1		Поле для свободного ввода1
54	Комплексы зрительной и дыхательной гимнастики.	1		Поле для свободного ввода1
55	Игра "Перестрелка"	1		Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры: "Вышибало", "Третий лишний".	1		Поле для свободного ввода1
57	ОФП: игра по станциям.	1		Поле для свободного ввода1
58	Игра по станциям.	1		Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры по выбору учащихся( из ранее изученных).	1		Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с мячами и обручами.	1		Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол. Правила игры и судейство.	1		Поле для свободного ввода1

62	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо.	1		Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски в баскетбольное кольцо.	1		Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода1
67	Технические приемы защитника и атакующего игрока в баскетболе.	1		Поле для свободного ввода1
68	Игра в баскетбол (на одно кольцо).	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		Поле для свободного ввода1
2	Ходьба по ориентирам. Игра "Найди свое место". ОРУ в круге.	1		Поле для свободного ввода1
3	Ходьба и бег с заданным темпом и скоростью. Бег в парах 30м.	1		Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Поле для свободного ввода1
5	Развитие скоростных качеств в беге на 30 и 60 м (в парах). ОРУ.	1		Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Поле для свободного ввода1
7	ОРУ с мячом. Игра "Собери урожай".	1		Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки (комплексы упражнений с гимнастической палкой).	1		Поле для свободного ввода1
9	Прыжок в длину с места.	1		Поле для свободного ввода1
10	Прыжки через фишки на 1 и 2 ногах.	1		Поле для свободного

	Совершенствование прыжков в длину с места. Игра "Собери урожай".			ввода1
11	ОРУ с мячом. Метание мяча в даль.	1		Поле для свободного ввода1
12	Совершенствование метания мяча в даль. Игра "Третий лишний".	1		Поле для свободного ввода1
13	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра "Вызов номеров".	1		Поле для свободного ввода1
14	Челночный бег с 1 и 2 кубиками. Комплексы с элементами дыхательной гимнастики.	1		Поле для свободного ввода1
15	Челночный бег в парах. Игра "Охотники и утки".	1		Поле для свободного ввода1
16	Метание малого мяча в цель. Переменный и равномерный бег.	1		Поле для свободного ввода1
17	ОРУ в круге. Строевые команды и перестроения.	1		Поле для свободного ввода1
18	Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки.	1		Поле для свободного ввода1
19	Группировка и перекаты в группировке. Игра "Вызов номеров".	1		Поле для свободного ввода1
20	Перекаты и стойка на лопатках. Игра "Охотники и утки".	1		Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на гимнастической перекладине.	1		Поле для свободного ввода1
22	Совершенствование стойки на лопатках. Подтягивания на низкой	1		Поле для свободного ввода1

	перекладине в упоре лежа.			
23	Висы и упоры на перекладине.	1		Поле для свободного ввода1
24	Способы закаливания в домашних условиях.	1		Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с обручем. Висы на гимнастической стенке(поднимание ног в "уголок").	1		Поле для свободного ввода1
26	Лазание по гимнастической стенке(вверх-вниз и по пролетам).	1		Поле для свободного ввода1
27	ОРУ в движении. Ползание и подтягивание на гимнастической скамейке.	1		Поле для свободного ввода1
28	Ходьба и соскок со скамейки. Прыжки боком через скамейку.	1		Поле для свободного ввода1
29	Беговые легкоатлетические упражнения.	1		Поле для свободного ввода1
30	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетах.	1		Поле для свободного ввода1
31	Эстафеты с мячами и обручами.	1		Поле для свободного ввода1
32	Разминка по показу ученика. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1		Поле для свободного ввода1
33	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча и броски в кольцо.	1		Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с мячом в парах. Игра в мини-	1		Поле для свободного

	баскетбол.			ввода1
35	Игра в мини-баскетбол.	1		Поле для свободного ввода1
36	Знакомство с игрой "Футбол". Ведение футбольного мяча по прямой и техника обводки предметов.	1		Поле для свободного ввода1
37	Ведение футбольного мяча и удар по воротам.	1		Поле для свободного ввода1
38	Упражнения с футбольным мячом в парах и треугольниках. Техника защитника и нападающего игрока.	1		Поле для свободного ввода1
39	Судейство на соревнованиях. Игра в мини-футбол.	1		Поле для свободного ввода1
40	Игра в мини-футбол.	1		Поле для свободного ввода1
41	ОРУ с набивным мячом в парах. Игра "Тяжеловесы".	1		Поле для свободного ввода1
42	Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах( с предметами и без предметов).	1		Поле для свободного ввода1
43	ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
44	Развитие координации в прыжках через длинную скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
45	Обучение прыжкам через короткую скакалку(с вращением вперед на двух ногах).	1		Поле для свободного ввода1

46	Прыжки через скакалку(на 2 и 1 ногах).	1		Поле для свободного ввода1
47	Совершенствование прыжков через скакалку.	1		Поле для свободного ввода1
48	Правила игры в пионербол. Способы передачи и бросков мяча через сетку.	1		Поле для свободного ввода1
49	Подача в игре пионербол. Подводящие упражнения в парах.	1		Поле для свободного ввода1
50	Игра в пионербол.	1		Поле для свободного ввода1
51	Игра в пионербол.	1		Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование игры в пионербол.	1		Поле для свободного ввода1
53	Передвижение противходом, по диагонали, змейкой. Обучение встречной эстафете.	1		Поле для свободного ввода1
54	Эстафеты с мячами и обручами.	1		Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры: "Удочка", Капитан на корабле", "Сыщик".	1		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ в круге. Игра"Перестрелка".	1		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ с гимнастической палкой. Игра"Перестрелка".	1		Поле для свободного ввода1
58	Бег змейкой. Игры малой подвижности.	1		Поле для свободного ввода1

59	Развитие общей и мелкой моторики в упражнениях с мячом-ежиком.	1		Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Городки».	1		Поле для свободного ввода1
61	Совершенствование игры «Городки».	1		Поле для свободного ввода1
62	Разучивание игры «Подвижная цель»	1		Поле для свободного ввода1
63	Игра «Подвижная цель».	1		Поле для свободного ввода1
64	ОФП: игра по станциям.	1		Поле для свободного ввода1
65	ОФП: игра по станциям.	1		Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры: "Перестрелка" и "Мяч среднему".	1		Поле для свободного ввода1
67	ГТО и значение физической подготовки в современном мире. Нормативы для возрастных групп. Презентация.	1		Поле для свободного ввода1
68	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## **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 класс, Лях В.И., Акционерное общество "Издательство" Просвещение"

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262807

Владелец Белоцкая Наталья Петровна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024