

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная**  
**общеобразовательная школа №7 им. М.В. Тимофеевой образования**  
**Муниципальное образование Абинский район.**

**ООШ № 7**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ ООШ  
№7

Директор МКОУ ООШ

№- \_\_\_\_\_

Безматерных О.Ю.

№- \_\_\_\_\_

Безматерных О.Ю.

от \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ г.



\_\_\_\_\_ . 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ИД 4169183)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 1–4 классов

**ст. Шапсугская год 2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения принципами и

навыками тела в самостоятельных занятиях подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО по типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному развитию в конкурентных соревнованиях, формированию соревновательной деятельности в стране и системном динамичном образовании.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по формам спорта, которые могут быть использованы факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированный

образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях регионов и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способности самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная внешность культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки с упором на руках, толчком на двух ногах.

#### *Легкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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.

### *Способности самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная внешность культуры*

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

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросайте мяч в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением небольшой амплитуды.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

### **3 КЛАСС**

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

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

#### ***Способности самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

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

##### ***Оздоровительная внешность культуры***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная Вид культуры.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые приемы в движении противходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика

Прыжок в конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами длинных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных средств применения 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.

### ***Способности самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой



активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегаются методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Легкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдали, стоя на месте.

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

##### Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные

универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять средствами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере расширения возможностей и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить основное внимание участников к игровой и соревновательной деятельности.

К завершению обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и стабильностью здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнения на различных уровнях осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснить назначение упражнений утренней зарядки, приводящих к ее отрицательному воздействию на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи на живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, нахождения в них достоинств (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей на современных международных соревнованиях;
- объяснять концепцию «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;

- большое значение внешней и зрительной гимнастики для предупреждения развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению содержания осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите возникшие сложности игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических упражнений по возрастным признакам, приводить физические упражнения по их устранению;

- показаны физические упражнения по их целевому назначению: для закрепления территорий осанки, развития, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и изучать вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучении физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнение указаний учителя, контроль активности и самостоятельности при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, принять меры по развитию физических образцов, адаптировать нормативные требования комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К завершению обучения в **1 классе** участвуют следующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины содержания осанки и соблюдать осторожность в отношении их нарушений;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и двигаться с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переходное перемещение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

- приведем основные физические принципы и выскажем свое мнение об их связи с состоянием здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень в соответствии с положениями разных стран и другими методами, переход к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывание его рук на руку, перекатывание;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- Выполняйте прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с разбегом;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы традиционных игр;
- - Выполните действия по развитию физического материала.

## **3 КЛАСС**

К окончанию обучения в **3 классе** участвуют следующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение частоты пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью таблицы;
- Выполняйте жесты на открытом воздухе и зрительную гимнастику, объясняя их связь с предварительным показом утомлений;

- исследовать движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колена и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и наклонную ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, двигательным танцам галопом и полькой;
- Выполняйте бег с преодолением небольшой дистанции с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положений и положений;
- Выполните технические действия в следующих играх: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### **4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и вывести его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на здоровье, развитие сердечно-сосудистой и внешней систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при определении физических показателей: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать принципы их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;



- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении осуществлялось под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстояние;
- выполнять сложные технические операции в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<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	2			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	2			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			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	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2.	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
6.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
7.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1

8.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
9.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
10.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
11.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
12.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
15.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
16.	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1

17.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
18.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
19.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
21.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
22.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
23.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1

24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
25.	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
26.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
27.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
28.	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
29.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
30.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
31.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1

33.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
36.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
37.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
41.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1

42.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
43.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
44.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
46.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
47.	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
48.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
49.	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
50.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1

51.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
52.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
54.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
55.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
56.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
57.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
58.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
59.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1



60.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
61.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
62.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
63.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
64.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Поле для свободного ввода1	
2.	Зарождение Олимпийских игр	1			Поле для свободного ввода1	
3.	Современные Олимпийские игры	1			Поле для свободного ввода1	
4.	Физическое развитие	1			Поле для свободного ввода1	
5.	Физические качества	1			Поле для свободного ввода1	
6.	Развитие координации движений	1			Поле для свободного ввода1	
7.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Поле для свободного ввода1	

8.	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
9.	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
10.	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
11.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
12.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
13.	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
14.	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
15.	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16.	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1

17.	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
18.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
20.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
24.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1

25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
26.	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
28.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
29.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
30.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
31.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1

33.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
34.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
36.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
37.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1
39.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1

41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
42.	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
43.	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
46.	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
47.	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
48.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
49.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1

50.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
51.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
52.	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
53.	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
54.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
55.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
56.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
57.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
58.	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1



59.	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
60.	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
61.	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
62.	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
63.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
64.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени					Поле для свободного ввода1
65.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1

68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		57	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2.	Физическая культура у древних народов					
3.	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
4.	История появления современного спорта					
5.	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
6.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
7.	Измерение пульса на занятиях физической культурой					
8.	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
9.	Дозировка физических нагрузок					

10.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
11.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств					
12.	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
13.	Закаливание организма под душем					
14.	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Поле для свободного ввода1
15.	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16.	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
17.	Лазанье по канату					
18.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
19.	Передвижения по гимнастической скамейке					
20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1				Поле для свободного ввода1

	мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
21.	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
23.	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
26.	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
28.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1

29.	Танцевальные упражнения из танца галоп					
30.	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
31.	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
34.	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
36.	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
37.	Челночный бег					
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1

39.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
40.	Бег с ускорением на короткую дистанцию					
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
47.	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
48.	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1

49.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
50.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
51.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
52.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
53.	Подвижные игры с приемами баскетбола					
54.	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
55.	Спортивная игра волейбол					
56.	Спортивная игра волейбол					
57.	Спортивная игра волейбол					
58.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
59.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
60.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					



61.	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
62.	Спортивная игра футбол					
63.	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
64.	Спортивная игра футбол					
65.	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
66.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				Поле для свободного ввода1
67.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1

9.	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
12.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
17.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
18.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

19.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
20.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
21.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
25.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
26.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
27.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1

28.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
29.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
30.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
31.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
33.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
38.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

39.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
40.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
41.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
42.	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
46.	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47.	Подводящие упражнения	1				
48.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
49.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
50.	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
51.	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

52.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
53.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
54.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
55.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
56.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
57.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
58.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
59.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
60.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
61.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
62.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
64.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1

65.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309074

Владелец Безматерных Оксана Юрьевна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025