

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 161  
(МАОУ гимназия №161)

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, 9 а,  
Тел. (343)267-29-08, факс 267-40-71, e-mail: [gymnazy161@mail.ru](mailto:gymnazy161@mail.ru) сайт: гимназия161.екатеринбург.рф  
ОКПО 41748880, ОГРН 1026605241321, ИНН 6661055708, КПП 667101001

**РАССМОТРЕНО:**

Методическим объединением  
Учителей начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
Закревская О.В.  
29.08.2025 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
Белоцерковская А. Р.  
Приказ № 270-ОД  
от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**УРОВНЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА (С 1 ПО 4 КЛАСС)**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Васькина Е.Н.  
Титов Ф.О.

Екатеринбург, 2025 г.

## 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, сформированных в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведением 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.

Методологическая основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональные и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона 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 обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе 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 вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и длину с места толчком двух ног, в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

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

### *Оздоровительная физическая культура .*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

#### *Лыжная подготовка*

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.

#### *Лёгкая атлетика*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски 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: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### *Подвижные игры*

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### *Физическое совершенствование*

### *Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 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 вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание теннисного мяча на дальность и точность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения комплекса "сухое плавание" на укрепление мышц спины.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приемами других 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 физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Танцевальные упражнения.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кроль на спине и груди (комплекс "сухое плавание").

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**По окончании 1 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Базовые логические и исследовательские 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**

Общение:

- 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**

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Базовые логические и исследовательские 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**

Общение:

- 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**

Самоорганизация и самоконтроль:

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

**По окончании 3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

Базовые логические и исследовательские 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**

Общение:

- 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**

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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.

**По окончании 4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Базовые логические и исследовательские:

- 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**

Общение:

- 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**

Самоорганизация и самоконтроль:

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
  - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
  - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
  - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
  - демонстрировать движения танца "Летка-енка" в групповом исполнении под музыкальное сопровождение
  - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - 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
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	1

Итого по разделу		1
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
2.1	Легкая атлетика	18
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Подвижные и спортивные игры	19
Итого по разделу		67
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	26
комплекса ГТО		26
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1.1	Знания о физической культуре	3
Итого по разделу		3
2.1	Физическое развитие и его измерение	4
Итого по разделу		4
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
2.1	Легкая атлетика	15
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Подвижные игры	16
Итого по разделу		55
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4
Итого по разделу		4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

## 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	2
Итого по разделу		4
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
2.1	Легкая атлетика	15
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Плавательная подготовка	3
2.5	Подвижные и спортивные игры	16
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2
Итого по разделу		2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		4
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1

1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
2.1	Легкая атлетика	15
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Плавательная подготовка	3
2.5	Подвижные и спортивные игры	15
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2
Итого по разделу		2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура.	1
2	Современные физические упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений.	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
4	Чем отличается ходьба от бега. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики	1
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1
6	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба- 100м)	1
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
10	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры.	1
14	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1



15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
20	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1
23	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
24	Обучение выполнения прыжка в длину с места в полной координации	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1
26	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
27	Разучивание фазы приземления из прыжка	1
28	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
29	Правила поведения на уроках физической культуры.	1
30	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
31	Исходные положения в физических упражнениях	1
32	Учимся гимнастическим упражнениям	1
33	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
34	Акробатические упражнения, основные техники	1
35	Акробатические упражнения, основные техники	1
36	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
37	Способы построения и повороты стоя на месте	1
38	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
39	Гимнастические упражнения с мячом	1
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1
42	Подъём туловища из положения лежа на спине и животе.	1
43	Подъём ног из положения лежа на животе	1
44	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1
46	Разучивание прыжков в группировке.	1
47	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1
48	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
49	Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор одежды и инвентаря.	1
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1
51	Упражнения в передвижении на лыжах без лыжных палок. Правила безопасного падения на лыжах	1
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника.	1
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1
55	Техника ступающего шага при передвижении	1
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
58	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации.	1
59	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
61	Считалки для подвижных игр. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях спортивными и подвижными играми.	1
62	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
63	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
64	Обучение способам организации игровых площадок.	1
65	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры с изучением различных способов передвижения.	1
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
67	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты "Воробы и вороны"	1
68	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1

69	Разучивание подвижной игры «Салки-догонялки»	1
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
71	Разучивание подвижной игры "Волк в засаде"	1
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
73	Разучивание подвижной игры «Совушка»	1
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
75	Разучивание подвижной игры "Рыбки"	1
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
77	Разучивание подвижной игры «Горелки»	1
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
79	Разучивание подвижной игры « Кто быстрее»?	1
80	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
81	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 метров. Подвижные игры.	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1

	гимнастической скамье.	
93	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний ( тестов) 1-2 ступени ГТО	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний ( тестов) 1-2 ступени ГТО	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с высокого старта.	1
4	Современные Олимпийские игры	1
5	Сложно координированные беговые упражнения	1
6	Физическое развитие. Измерение физического развития.	1
7	Сложно координированные беговые упражнения. Ускорение.	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
9	Физические качества. Развитие быстроты и выносливости.	1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	
14	Развитие координации движений	1
15	Дневник наблюдений по физической культуре. Упражнения для развития гибкости.	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
18	Закаливание организма. Упражнения для развития силы.	1
19	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
22	Сложно координированные прыжковые упражнения .	1
23	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения на развитие равновесия.	1
26	Строевые упражнения и организующие команды.	1
27	Прыжковые упражнения.	1
28	Гимнастическая разминка	1
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
33	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. Перекат мяча по полу, по рукам.	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
35	Танцевальные гимнастические движения	1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1

37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды и инвентаря.	1
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
39	Спуск с горы в основной стойке.	1
40	Спуск с горы в основной стойке. Способы торможения на лыжах.	1
41	Подъем лесенкой	1
42	Подъем лесенкой	1
43	Спуски и подъёмы на лыжах.	1
44	Спуски и подъёмы на лыжах.	1
45	Торможение лыжными палками.	1
46	Торможение лыжными палками. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
47	Торможение падением на бок. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом 800м	1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
49	Игры с приёмами баскетбола. Правила поведения и техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
50	Игры с приемами баскетбола	1
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
52	Приемы баскетбола: десять передач.	1
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
54	Эстафетные игры с мячом.	1
55	Прием «волна» в баскетболе	1
56	Подвижные игры с волейбольным мячом: выше от земли и передай поверху.	1
57	Приёмы волейбола: передача в парах.	1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
59	Игры с приемами футбола: мяч капитану	1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1
61	Перестрелка с мячом	1
62	Эстафеты с ведением футбольного мяча.	1
63	Футбольный бильярд	1
64	Бросок ногой	1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
67	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	1

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта	1
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
7	Виды физических упражнений	1
8	Челночный бег 4 x 9м	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
11	Дозировка физических нагрузок во время занятий физической культурой.	1
12	Прыжок в длину с прямого разбега способом согнув ноги.	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
14	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
15	Закаливание организма под душем	1
16	Броски набивного мяча из-за головы .	1
17	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
19	Строевые команды и упражнения. Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	1
20	Лазанье по канату в три приёма.	1

21	Передвижения по гимнастической скамейке. Кувырок вперед.	1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
23	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнение "мост" из положения лёжа на спине.	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Прыжки через скакалку .	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
27	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперёд, стойка на лопатках слитно.	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29	Танцевальные упражнения из танца галоп и полька.	1
30	Акробатическая комбинация из хорошо освоенных элементов.	1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Основная стойка лыжника.	1
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 500м	1
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности.	1
37	Повороты на лыжах способом переступания	1
38	Повороты на лыжах способом переступания .Способы подъёма на лыжах "ёлочкой", " полуёлочкой".	1
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1



40	Торможение на лыжах способом «полуплуг» при спуске с пологого склона. Подвижная игра " Подними предмет".	1
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
43	Правила поведения в бассейне	1
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1
45	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Комплекс упражнений ( сухое плавание)	1
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
47	Спортивная игра волейбол. Правила игры в волейбол.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками	1
49	Прямая нижняя подача волейбольного мяча.	1
50	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
51	Спортивная игра баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
52	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
53	Ведение баскетбольного мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками	1
54	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	1
55	Бросок мяча двумя руками от груди с места из положения сидя и стоя.	1
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
57	Спортивная игра футбол. Правила игры в футбол.	1
58	Ведение мяча правой и левой ногой.	1
59	Ведение мяча "змейкой". Остановка мяча.	1
60	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
61	Подвижные игры с приемами футбола	1
62	Специальные беговые упражнения.	1
63	Бег на средние дистанции.	1
64	Метание мяча на дальность.	1
65	Правила эстафетного бега.	1
66	Встречная эстафета.	1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1

	ступени	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
5	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 60м	1
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
9	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
10	Метание малого мяча на дальность. Комплекс упражнений на развитие силы.	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1
12	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
14	Закаливание организма. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
18	Беговые упражнения	1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1

	акробатических упражнений	
20	Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках слитно.	1
21	Акробатическая комбинация: мост, переворот в положение лёжа на животе.	1
22	Акробатическая комбинация из хорошо освоенных элементов.	1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
26	Обучение опорному прыжку.	1
27	Обучение опорному прыжку. Повторение	1
28	Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры.	1
29	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
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Повороты на лыжах на месте.	1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: техника выполнения.	1
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Эстафеты	1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Торможение плугом.	1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подъем лесенкой	1
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1
45	Упражнения в плавании кролем на груди ( комплекс упражнений "сухого плавания")	1
46	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине (комплекс упражнений сухого плавания.)	1
47	Предупреждение травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми.	1
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
51	Встречные эстафеты.	1
52	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача.	1
53	Упражнения из игры волейбол. Передача мяча двумя руками снизу.	1
54	Подвижные игры с элементами волейбола . Игра " Пионербол"	1
55	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча с места.	1
56	Упражнения из игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
57	Упражнения из игры баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
58	Упражнения из игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
59	Упражнения из игры футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
60	Упражнения из игры футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
61	Игра " мини-футбол"	1
62	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Низкий старт.	1
63	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1

64	Челночный бег 3x10 .	1
65	Специальные беговые упражнения.	1
66	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
67	Соревнования «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Соревнования «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Платформа	Назначение
ООО «Глобал Лаб»	Комплекты проектных заданий по предметам учебного плана в части формируемой участниками образовательных отношений
ООО «Учи.ру»	Интерактивные задания по предметам учебного плана
ООО «Издательство Академкнига / Учебник	Задания по предметам учебного плана
АНО ДПО «Образовательный центр для муниципальной сферы «Каменный город»	Тренажер по литературному чтению, русскому языку
ООО «ЯКласс»	Учебный онлайн-ресурс. Технология сайта позволяет проводить электронные тестирования и генерировать задания, уникальные для каждого ученика с 1 по 11 класс. Наданном ресурсе есть возможность проводить проверочные и контрольные работы, осуществлять подготовку к ВПР.
ООО «Фоксфорд»	Онлайн-подготовка к ЕГЭ, ОГЭ и олимпиадам. Улучшение знаний по школьным предметам с 1 по 11 класс с ведущими преподавателям, в том числе для обучающихся с ОВЗ
ГАОУ ВО МГПУ	Комплексный образовательный материал по предметам учебного плана
ООО «АИ-СМАРТ	Электронный образовательный ресурс, задания которого направлены на улучшение знаний по школьным предметам, в том числа для обучающихся с ОВЗ
ООО «ЭКЗАМЕН-МЕДИА	Комплекты заданий по предметам учебного плана, учебники, библиотека электронных образовательных ресурсов
ООО «Мобильное Электронное Образование»	Интернет-уроки, представленные комплексом дидактических единиц, содержащих теорию, интерактивные мультимедийные объекты, задания с открытым ответом, тренажеры, контрольные задания с автоматическим оцениванием. Содержание ЭОР соответствуют требованиям ФГОС НОО и ФОП НОО, в том числе Федеральной программе воспитания
АО «Издательство Просвещение»	Комплекты заданий по предметам учебного плана
АНО «Цифровая экономика»	Урок цифры
ООО «Физикон Лаб»	ЭОР «Облако знаний» Основы мировых религиозных культур 4 кл.

ФГАОУ ВО “Государственный университет просвещения”	Цифровой курс разработан в соответствии с ФГОС, ФООП и универсальным тематическим классификатором для использования при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений по предмету “Русский язык”, “Литературное чтение”, “Окружающий мир”
ООО “ИНТЕРДА”	Рабочая тетрадь по математике 4 класс, Урок по окружающему миру 2 класс “Если хочешь быть здоров” (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
ООО “Цифровое образование”	ЭОР предназначен для популяризации математического образования, а также для повышения функциональной грамотности обучающихся младших классов (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
ЗАО “Новый Диск - трейд”	Интерактивный курс “Информатика. Начальный курс” предназначен для первых трех лет изучения информатики (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
ООО “Международный центр образования и социально-гуманитарных исследований”	Мы и окружающий мир: электронный учебно-методический комплекс (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
ООО “ИЗДАТЕЛЬСТВО “ГАММА-ПРЕСС”	Интерактивное электронное издание “Россия наша Родина” направлено на формирование основ гражданской и культурной идентичности подрастающего поколения посредством приобщения к традиционным духовно-нравственным ценностям. комплекс (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
ООО “Центр Электронного Тестирования”	ЭОР для применения в локальных сетях образовательных учреждений и организаций. Комплект тестовых заданий. (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)
Центральный банк Российской Федерации	Курс разработан в соответствии с ФГОС и ФООП для реализации внеурочных занятий по курсу “Финансовая грамотность” (при реализации части общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309075

Владелец Белоцерковская Анастасия Романовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025