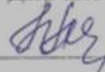


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Кошурниковская СОШ №8

СОГЛАСОВАНО

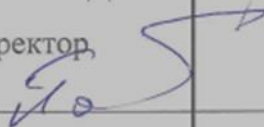
Зам. директора по УВР



Ярусова Л.Н.  
59-ОА от «31» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Попов Н.Г.  
59-ОА от «31» 082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 462557)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт. Кошурниково 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	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	1	Поле для свободного ввода	
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Поле для свободного ввода	
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода	
2.3	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	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		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		5		
<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	12	Поле для свободного ввода	
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода	
2.3	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода	
2.4	Подвижные игры	17	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		55		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4	Поле для свободного ввода	

	требований комплекса ГТО			
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	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	1	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		3		
<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	12	Поле для свободного ввода	
2.2	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода	
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	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	5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	Поле для свободного ввода	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		5		
<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	12	Поле для свободного ввода	
2.2	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода	
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	Поле для свободного ввода	

Итого по разделу		54	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Урок- познания. Техника безопасности и правила поведения на уроке физической культуры. Что такое физическая культура	1	01.09.2023	
2	Урок - игра. Современные физические упражнения	1	04.09.2023	
3	Урок-познания. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	08.09.2023	
4	Урок – игра «Развитие физических качеств»	1	11.09.2023	
5	Урок – путешествие:. Построение в колонну по одному и в шеренгу. П/и «пройти бесшумно»	1	15.09.2023	
6	Урок – игра «Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны рук.»	1	18.09.2023	
7	Урок – игра «Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	22.09.2023	
8	Урок –эстафеты: Бег с ускорением. П/и «вызов номеров»	1	25.09.2023	
9	Урок – познание. Понятие короткая	1	29.09.2023	

	дистанция. Бег 30м			
10	Челночный бег через эстафету. П/И «Совушка»	1	02.10.2023	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. П/и «два мороза»	1	06.10.2023	
12	Высокий старт через эстафеты с бегом.	1	09.10.2023	
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	13.10.2023	
14	Метание малого мяча с места на дальность	1	16.10.2023	
15	Прыжок в длину с места.	1	20.10.2023	
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. П/и «прыжок за прыжком»	1	23.10.2023	
17	Эстафеты с прыжками	1	27.10.2023	
18	Прыжки на скакалке. П/и «Кузнечики»	1	30.10.2023	
19	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	10.11.2023	
20	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	13.11.2023	
21	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	17.11.2023	
22	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу-зов».	1	20.11.2023	

23	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	24.11.2023	
24	Игры «Волк во рву», «Посадка картош-ки».	1	27.11.2023	
25	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	01.12.2023	
26	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	04.12.2023	
27	Бросок мяча снизу на месте.	1	08.12.2023	
28	Ловля мяча на месте в парах	1	11.12.2023	
29	Ловля и броски мяча на месте в парах.	1	15.12.2023	
30	Ведения мяча на месте.	1	18.12.2023	
31	Ловля и броски мяча на месте в парах.	1	22.12.2023	
32	Бросок мяча снизу на месте в щит.Ведения мяча по прямой	1	25.12.2023	
33	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	29.12.2023	
34	Инструктаж по технике безопасности занятия на лыжной подготовки. Экипировка лыжника.ю температурный режим.	1	12.01.2024	
35	Подбор лыжных ботинок и лыж.	1	15.01.2024	
36	Надевание, снятие, укладка и переноска лыж.	1	19.01.2024	
37	Ступающий шаг без палок.	1	22.01.2024	
38	Ступающий шаг шаг без палок.	1	26.01.2024	
39	Ступающий и скользящий шаг без палок. П/и «Кто быстрее».	1	29.01.2024	

40	Скользкий шаг без палок.	1	02.02.2024	
41	Поворот на месте переступанием через п/и «Нарисуй бабочку».	1	05.02.2024	
42	Непрерывное передвижение до 1000м. без учета времени.	1	09.02.2024	
43	Спуск в основной стойке с пологого склона. Подъём «лесенкой».	1	12.02.2024	
44	Спуск в основной стойке с пологого склона. Подъём «лесенкой».	1	16.02.2024	
45	Инструктаж по технике безопасности гимнастики. Перекаты в группировки.	1	26.02.2024	
46	Перекаты в группировке лежа на животе. П/и «ползуны»	1	01.03.2024	
47	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. П/и «космонавты»	1	04.03.2024	
48	Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках.	1	11.03.2024	
49	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	15.03.2024	
50	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе	1	18.03.2024	
51	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	22.03.2024	
52	Ходьба по гимнастической	1	01.04.2024	

	скамейке. Перешагивание через мячи.			
53	Перелезание через коня..Перелезание через горку матов.	1	05.04.2024	
54	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	08.04.2024	
55	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	12.04.2024	
56	Эстафеты с гимнастическим инвентарем	1	15.04.2024	
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	19.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	22.04.2024	
59	Челночный бег 3 на 10 м	1	26.04.2024	
60	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	27.04.2024	
61	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1	03.05.2024	
62	Метания малого мяча на дальность в цель.	1	06.05.2024	
63	Прыжки через скакалку на двух ногах.	1	13.05.2024	



64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	17.05.2024	
65	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	20.05.2024	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО.	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2.	1	05.09.2023	
2	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места .Зарождение Олимпийских игр	1	07.09.2023	
3	Упражнения на внимание. Метание малого мяча на дальность.	1	12.09.2023	
4	Теория «Органы дыхания». Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, бег с ускорением от 10 до 30 м.	1	14.09.2023	
5	Техника высокого старта. Бег на 30 м.	1	19.09.2023	
6	Челночный бег 3*10 с высокого старта.	1	21.09.2023	
7	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способо "перешагивание"	1	26.09.2023	
8	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Эстафеты.	1	28.09.2023	
9	Прыжок в длину с разбега: разбег,	1	03.10.2023	

	отталкивание, полет, приземление.			
10	Прыжки на скакалке на 2 ногах за 1 минуту	1	05.10.2023	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с бегом.	1	10.10.2023	
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	1	12.10.2023	
13	Техника безопасности и правило поведение на уроке подвижных играх и спортивных. Ходьба в разных темпах, с переходом на бег.	1	17.10.2023	
14	Стойка, передвижение баскетболиста. П/и: «Мяч водящему», «Попади в обруч»	1	19.10.2023	
15	Ходьба на осанку, бег приставным шагом, спиной вперед . Ловля, передача, броски баскетбольного мяча.	1	24.10.2023	
16	Ловля, передача, броски баскетбольного мяча в цель. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»	1	26.10.2023	
17	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Передача мяча в парах, после ведения на месте. П/и «Попади в обруч».	1	07.11.2023	
18	Ведение мяча на месте, в движении	1	09.11.2023	

	по прямой. Передача мяча в парах, после ведения на месте. П/и «Попади в обруч»			
19	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом). Эстафеты с ведением мяча.	1	14.11.2023	
20	Повторный инструктаж по технике безопасности. Стойка, передвижения, исходные положения волейболиста. П/И «Гонка мяча по кругу».	1	16.11.2023	
21	В парах. Передача мяча вверх вперед после набрасывания. П/и «Мяч кверху».	1	21.11.2023	
22	В парах. Передача мяча вверх вперед после набрасывания. П/и «Вызови по имени»	1	23.11.2023	
23	В парах. Передача мяча вверх вперед после набрасывания. Прием мяча снизу после набрасывания. П/и «Перестрелка».	1	28.11.2023	
24	В парах. Передача мяча вверх вперед после набрасывания. Прием мяча снизу после набрасывания.	1	30.11.2023	
25	Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера и подбрасыванием себе.	1	05.12.2023	
26	Передача мяча сверху двумя руками	1	07.12.2023	

	с набрасыванием партнера и подбрасыванием себе. П/и «Мяч водящему »			
27	Прием мяча снизу после набрасывание партнера. П/и	1	12.12.2023	
28	Бросок набивного мяча из различных положений рук. Стойка волейболиста. Прием мяча снизу после набрасывание партнера.	1	14.12.2023	
29	Стойка волейболиста. Прием мяча снизу после набрасывание партнера.	1	19.12.2023	
30	Подача мяча броском одной рукой с 2-3 метров от сетки.	1	21.12.2023	
31	Подача мяча броском одной рукой с 2-3 м. от сетки.	1	26.12.2023	
32	П/игры «Мяч через сетку», передача с 2-3м	1	28.12.2023	
33	Инструктаж по Т.Б. Экипировка лыжника, температурный режим.	1	09.01.2024	
34	Надевание, снятие, укладка и переноска лыж.	1	11.01.2024	
35	Строевые упражнения без лыж и на лыжах.	1	16.01.2024	
36	С тупающий и скользящий шаг без палок.	1	18.01.2024	
37	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1	23.01.2024	
38	Ступающий и скользящий шаг с	1	25.01.2024	

	палками			
39	Повороты переступанием на месте, с передвижением Подвижная игра «Нарисуй бабочку»	1	30.01.2024	
40	Спуск с пологих склонов и подъем ступающим шагом. Торможение падение на бок.	1	01.02.2024	
41	Спуск с пологих склонов и подъем с ступающим шагом. Торможение падение на бок.	1	06.02.2024	
42	Попеременно двухшажный ход без палок.	1	08.02.2024	
43	Попеременно двухшажный ход с палками.	1	13.02.2024	
44	Непрерывное передвижение изученными способами передвижения до 1000 м. без учета времени.	1	15.02.2024	
45	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Разновидности упражнений, висов на гимнастической стенке	1	20.02.2024	
46	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнения у гимнастической стенки, скамейки	1	22.02.2024	

47	Построения, перестроения, размыкания. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой	1	27.02.2024	
48	Группировка, перекаты в группировке из положения лежа на животе и упор стоя на коленях.	1	29.02.2024	
49	Вис, стоя, стоя, спереди, сзади, нависом одной, двумя ногами	1	05.03.2024	
50	Лазанье, перелезание через гимнастического коня, горку матов, скамейку.	1	07.03.2024	
51	Обучение лазанью по канату с введением техники в три приема.	1	12.03.2024	
52	Лазанью по канату с введением техники в три приема.	1	14.03.2024	
53	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнения у гимнастической стенки.	1	19.03.2024	
54	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекал вперед в упор присев.	1	21.03.2024	
55	Кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги перекал вперед в упор присев.	1	02.04.2024	
56	Сочетание движений ног, туловища с движением рук с танцевальными	1	04.04.2024	

	движениями.			
57	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места (Тест)	1	09.04.2024	
58	Построение в колонну; перестроение по звеньям; размыкание, смыкание; повороты; выполнение команд. Техника высокого старта и Стартовое ускорение. П/и « день , ночь с ОРУ»	1	11.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег с ускорением от 10 до 20м. Метания малого мяча на дальность стоя грудью в направлении метания. П/и «попади в цель»	1	16.04.2024	
60	Специальные беговые упражнения. Метания мяча в вертикальную цель стоя грудью в направления метания.	1	18.04.2024	
61	Эстафета «Смена сторон». Прыжок в высоту с прямого разбега способом "перешагивания"	1	23.04.2024	
62	Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса	1	02.05.2024	



	ГТО. Бег с преодолением небольших препятствий. Челночный бег 3*10 м.			
64	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 метров. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	07.05.2024	
65	Обычный бег с изменением направления Д -сгибание и разгибание рук в упоре лежа, М-подтягивание из виса.	1	14.05.2024	
66	ОРУ в ходьбе. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Прыжки на скакалке зв 1 минуту.	1	16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	21.05.2024	
68	пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний ( тестов) - ступень ГТО.	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности на занятиях по л\ атлетики, оказание первой помощи. Прыжок в длину с места.	1		
2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение.	1		
3	Виды физических упражнений. бег на 30 м.	1		
4	Бег с изменением направления. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
5	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Дозировка физических нагрузок. Прыжок в длину с разбега с 4 фазами.	1		
6	Специальный беговые упражнения. Ходьба на правильную осанку. Метания малого мяча с 3-х шагов на дальность.	1		
7	Бег с изменением направления с короткими, средним и длинными шагами. Челночный бег на 10 м.	1		
8	Специальные прыжковые и беговые	1		

	упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов.			
9	Стилизованные виды ходьбы. Бег с изменением направления. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
10	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		
11	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета (от 30 до 40 м.)	1		
12	Специальные прыжковые и беговые упражнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	1		
13	Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижных и спортивных играх. Стойка, передвижение баскетболиста. П/и: «Мяч водящему», «Попади в обруч»	1		
14	Ловля и передача мяча в парах. Ведения мяча на месте.	1		
15	Ловля и передача мяча в парах, с отскоком о пол. Ведения мяча по прямой.	1		
16	Ловля и передача мяча в парах, с отскоком о пол. Ведение мяча с	1		

	изменением направления.			
17	Ведения мяча на месте, по прямой, с изменением направления. Бросок баскетбольного мяча на месте в щит.	1		
18	Бросок баскетбольного мяча на месте в щит. Эстафеты с мячом.	1		
19	Ведения мяча с обводкой препятствия. .П/и «Играй, играй мяч не теряй».	1		
20	Ведения мяча с обводкой препятствия. .П/и «Играй, играй мяч не теряй».	1		
21	Ознакомление с учебной игрой в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
22	Повторный инструктаж на материале подвижных и спортивных играх. Стойка, передвижения, исходные положения волейболиста.	1		
23	Передача мяча сверху после набрасывания. П/ и «Передай, садись», «Перестрелка».	1		
24	Передача мяча сверху после набрасывания. Прием мяча снизу после набрасывания.	1		
25	Передача мяча сверху и прием мяча снизу.П/и «Мяч через сетку».	1		
26	Передача мяча сверху и прием мяча	1		

	снизу.П/и «Мяч через сетку».			
27	Нижняя прямая подача с 2-3 м. П/и «Мяч через сетку».	1		
28	Нижняя прямая подача с 2-3 м. П/и «Мяч через сетку».	1		
29	Нижняя прямая подача с 2-3 м. и ловля мяча после подачи. П/и «Мяч через сетку».	1		
30	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы на сетку. Правила игры в пионербол и расстановкой игроков по площадке.	1		
31	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы на сетку. Правила игры в пионербол и расстановкой игроков по площадке.	1		
32	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы. Учебная игра в пионербол.	1		
33	Инструктаж по Т.Б. Экипировка лыжника, температурный режим.	1		
34	Надевание,снятие, переноска и укладка лыж. Строевые упражнения без лыж и на лыжах.	1		
35	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1		
36	Скользящий шаг.Повороты на лыжах способом переступания на	1		

	месте,			
37	Одновременно двухшажный шаг. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
38	Одновременно двухшажный шаг. Спуск в высокой и низкой стойке, подъем «лесенкой». Торможение палками и падением набок.	1		
39	Одновременно двухшажный шаг. Спуск в высокой и низкой стойке, подъем «лесенкой». Торможение палками и падением набок.	1		
40	Одновременно двухшажный шаг. Спуск в высокой и низкой стойке, подъем "лесенкой", "елочкой". Торможение плугом.	1		
41	Одновременно двухшажный шаг. Спуск в высокой и низкой стойке, подъем "лесенкой", "елочкой". Торможение плугом.	1		
42	Одновременно двухшажный шаг. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		
43	Одновременно двухшажный шаг. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		
44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса	1		

	ГТО. Непрерывное передвижение до 1000 м. с учетом времени.			
45	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом. перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1		
46	Стилизованные упражнения: ходьба по скамейки большими шагами и выпадами, выпады в приседе, взмахи ногами. Упражнения у гимнастической стенки, скамейки.	1		
47	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Лазанию по канату в три приема.	1		
48	Лазанию по канату в три приема. Прыжки через скакалку с изменяющей скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	1		
49	Ходьба на носках, бег приставным шагом. Кувырок вперед, стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Наклоны вперед из положения сидя.	1		
50	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Кувырок стойки на лопатках, согнув ноги,	1		

	перекат вперед в упор присев.			
51	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Передвижение по наклонной плоскости. стойку на лопатках с прямыми ногами.	1		
52	Ходьба и бег с заданием. Стойку на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положение лежа.	1		
53	Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Стойку на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положение лежа.	1		
54	ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня, скамейку. Опорный прыжок: запрыгивание на гимнастического козла, прыжок в глубину. Сочетание движений ног, туловища с движением рук. Танцевальные движения.	1		
55	Бег змейкой. ОРУ с флажками. Перелезание через гимнастического коня, скамейку. Опорный прыжок: запрыгивание на гимнастического козла, прыжок в глубину.	1		
56	Сочетание движений ног, туловища с движением рук. Танцевальные	1		



	движения.Опорный прыжок: запрыгивание на гимнастического козла, прыжок в глубину.			
57	Техника безопасности и правила поведение на уроках легкой атлетики. Ходьба на коррекцию осанки. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, спиной вперед. Прыжок в длину с места.	1		
58	Обычный бег, с изменением направления. Техника высокого старта. П/и «К своим флажкам».	1		
59	Построение в колонну; перестроение по звеньям; размыкание, смыкание; повороты.Техника высокого старта и стартовое ускорение. Прыжку в длину с разбега с зоной отталкивания 30-50 см.	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы. Техника низкого старта. Бег на 30 м.	1		
61	Бег с ускорением на 10-15 м. Техника метания малого мяча с 3-4 шагов разбега.	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ в ходьбе, бег с	1		

	изменением направления. Челночный бег 3*10 м.			
63	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры	1		
65	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (30-40 м)	1		
66	Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
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	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Из истории развития физической культуры в России. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом. Прыжок в длину с места.	1		
3	Бег и ходьба с заданием. Техника высокого старта и стартовое ускорение.	1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Круговая эстафета (30-40 м.) с высокого старта и стартовое ускорение.	1		
5	Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Бег на 30м.	1		
6	Обычный бег и с изменением направления движения. Челночный бег 3 на 10 м	1		
7	Бег с преодолением препятствий. Метания малого мяча на дальность с	1		

	3-4 шагов разбега.			
8	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с зоной отталкивания 60-70 см.	1		
9	Закаливание организма. Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
10	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 60м.	1		
11	Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 4-5 шагов разбега.	1		
12	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. беговые эстафеты. наклон туловища из положения стоя вперед прямыми ногами гимнастической скамьи.	1		
13	Техника безопасности и правило поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка баскетболиста, передвижение приставным шагом, спиной вперед.	1		
14	Ловли и передачи мяча в парах и с отскоком о пол. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	1		

15	Ловлю и передачу мяча в тройках. . П/и «Мяч водящему»	1		
16	Бег приставными шагами, спиной вперед, Ловля и передача мяча в движении. Ведения мяча на месте и в парах.	1		
17	Беговые эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Ведения мяча по прямой и с изменением направления. Броски мяча по заданной цели.	1		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо с 2 метров.	1		
19	Ведения мяча с обводкой препятствий. Броски в кольцо с 2 метров Подводящая игра "передай задень"	1		
20	Ведения мяча с обводкой препятствий с изменением скорости и темпа. Бросок мяча в кольцо с 2 метров. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
21	Ведения мяча с обводкой препятствий с изменением скорости и темпа. Бросок мяча в кольцо с 2 метров. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
22	Повторный инструктаж техники безопасности и правилам поведения	1		

	на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка, перемещение, исходное положение волейболиста.			
23	ОРУ с волейбольным мячом. Прием мяча и передачи сверху. П/ и «передай, садись», «перестрелка».	1		
24	Ходьба с заданием, бег с изменением направления и скорости. Прием и передачу мяча сверху в парах. Приему и передачи мяча снизу. П/и «мяч через сетку».	1		
25	Беговые эстафеты. прием и передача мяча снизу, сверху. Прямой нападающий удар двумя руками из за головы. П/и «перестрелка».	1		
26	Бег змейкой. Прямой нападающий удар двумя руками из за головы в прыжке. Нижняя прямая подача с линии подачи.	1		
27	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы в прыжке. Нижняя прямая подача с линии подачи.	1		
28	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы с 2 шагов на сетку . Нижняя прямая подача и нижний прием мяча после подачи.	1		
29	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы с 2 шагов на	1		

	сетку . Нижняя прямая подача и нижний прием мяча после подачи.			
30	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы с 2 шагов на сетку . Нижняя прямая подача и нижний прием мяча после подачи.	1		
31	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы на сетку.Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи. Правила игры в пионербол и расстановкой игроков по площадке.	1		
32	Прямой нападающий удар двумя руками из за головы на сетку.Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи. Учебная игра в пионербол.	1		
33	Техники безопасности и правило поведения на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. Температурный режим.	1		
34	Надевание, снятие, укладка и переноска лыж. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		
35	Строевые упражнения без лыж и на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. Эстафета «быстрый лыжник».	1		
36	Строевые упражнения без лыж и на лыжах. Одновременным одношажным ходом: подводящие	1		



	упражнения. Повороты переступанием на месте вокруг пяток.			
37	Строевые упражнения без лыж и на лыжах. Одновременным одношажным ходом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток.	1		
38	Строевые упражнения без лыж и на лыжах. Одновременным одношажным ходом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток.	1		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Повороты переступанием на месте вокруг пяток.	1		
40	Попеременно двухшажному ходу с палками. Спуск в высокой и низкой стойки, подъём «лесенкой» . Торможение палками и падения на бок.	1		
41	Попеременно двухшажному ходу с палками. Спуск в высокой и низкой стойки, подъём «лесенкой» . Торможение палками и падения на бок.	1		
42	Передвижение на лыжах	1		

	одновременным одношажным и попеременно двухшажным ходом. Спуски с пологого склона, повороты и торможения.			
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным и попеременно двухшажным ходом. Спуски с пологого склона, повороты и торможения.	1		
44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Непрерывное передвижение до 1000 м. с учетом времени	1		
45	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разновидности упражнений, висов на гимнастической стенке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову.	1		
46	Построения, перестроения. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову.	1		
47	Строевые упражнения. Ходьба на носках на пятках с различными положениями рук. бег на носках. Лазанию по канату в три приема.	1		

48	Ходьба с сочетанием танцевальных шагов.Опорному прыжку на горку из гимнастических матов вскок в упор стоя на коленях	1		
49	Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами, с поворотам на 180. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
50	Бег на носках, ОРУ в ходьбе. Акробатическая связка. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
51	Шаг с прискоком. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
52	ОРУ с повышенной амплитуды. Вис стоя, вис сзади, вис прогнувшись, вис на согнутых руках. Подъем переворотом на нижней жерди.	1		
53	Эстафеты с гим. упражнениями. Подъем переворотом на нижней перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
54	Ходьба с сочетанием танцевальных шагов. Подъем переворот на нижней перекладине. Кувырок назад в	1		

	полушпагат, стойка на голове и руках			
55	ОРУ с повышенной амплитуды. Простые и смешанные упоры. Акробатическая комбинация.	1		
56	Бег на носках, ОРУ в ходьбе. Акробатическая комбинация.	1		
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Прыжок в длину с места.	1		
58	Ходьба в разном темпе, с изменением направления, с перешагиванием через препятствие. Бег на дистанцию 300м. П/и «Не попади в болота».	1		
59	Сочетание различных видов ходьбы. Беговые упражнения. Техника высокого старта, стартового ускорения и финиширования.	1		
60	Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта и стартового ускорения, финиширование. Бег на 30 м.	1		
61	Обычный бег и с изменением направления движения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 на 10 м	1		
62	Бег с преодолением препятствий. Освоение правил и техники	1		

	выполнения норматива комплекса ГТО.Метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов разбега.			
63	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с зоной отталкивания 60-70 см.	1		
64	Закаливание организма. Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
65	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 60м. Финиширование.	1		
66	Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту способом "перешагивания"с 4-5 шагов разбега.	1		
67	Упражнения из игры баскетбол	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



**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

**Кошурниковская СОШ № 8, МБОУ**, Попов Николай Геннадьевич

**22.03.24** 07:57 (MSK)

Простая подпись