

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного  
(МБОУ Школа «КвантУм»)



Рассмотрена  
на педагогическом совете  
от «22» августа 2024 № 1

Согласована  
экспертно-методическим советом  
от «26» августа 2024 № 1

Утверждаю  
Заместитель директора  
«22» августа 2024 128

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4445959)**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 1-4 классов начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составители: Стрелков С.Н., Машкова Е.А., Серая Ю.В.,  
Титова Е.В.  
Должность: учителя физической культуры

## 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.

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы учебного предмета физическая культура 1–4 класса:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);

– Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО).

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 физкультминуток 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 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 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 простоты в их показателях.

## **Критерии оценивания знаний учащихся по предмету Физическая культура**

**Оценка по физической культуре во 2-4 классах** должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе,** учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

**Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья** (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.**

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.**

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3 класс в объеме 2 страницы), докладов (4-5 кл. в объеме 3 страницы).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании триместровых, а триместровые отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в триместре.

**Критерии оценивания теоретических знаний.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**Нормативы по физкультуре для школьников в таблице  
1 класс**

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	Бег на 30 метров (сек)	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1000	900	800	Шестиминутный бег (м)	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	Многоскоки 8 прыжков (м)	8	6	4.8
140	115	100	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
20	15	10	Метание мяча 150 г (м)	15	10	5
295	235	195	Метание набивного мяча 1 кг (см)	245	220	200
3	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	50	40	30
16	14	11	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	12	9
30	25	15	Поднимание туловища 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
12	7	5	Подтягивание из виса лёжа (раз)	10	5	3
10	8	5	Отжимания от пола (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+7	+5	+3

**2 класс**

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4

9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

### 3 класс

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3

5.7	6.6	6.8	Бег на 30 метров (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
Без учета времени			Бег на 1500 метров (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	8	6
155	130	120	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110
80	70	60	Прыжок в высоту (см)	70	60	45
70	60	40	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	Приседания (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	Метание мяча 150 г (м)	17	14	9
18	15	12	Метание теннисного мяча (м)	15	12	10
360	270	220	Метание набивного мяча 1 кг (см)	345	265	215
19	17	13	Поднимание туловища 30 сек (раз)	17	14	11
33	30	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+9	+7	+4
5	3	1	Подтягивание из виса (раз)			
16	11	9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	8	6
20	12	3	Вис на согнутых руках (сек)	14	8	2
12	10	6	Отжимания от пола (раз)	9	6	4

4 класс

Мальчики	Упражнение 4 класс	Девочки
----------	--------------------	---------

5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	Бег на 30 метров (сек)	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	Бег на 60 метров (сек)	11.4	11.8	12.2
40	46	50	Бег на 200 метров (сек)	44	48	54
8.6	9.5	9.9	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	Бег на 1000 метров (мин)	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1150	1050	950	Шестиминутный бег (м)	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
290	260	220	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
100	90	80	Прыжок в высоту (см)	90	70	60
14	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	13	9	7
80	70	60	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	90	85	70
44	40	36	Приседания (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	Приседание на одной ноге (раз)	4	2	1
14	11	7	Отжимания от пола (раз)	10	6	4
5	3	2	Подтягивание из виса (раз)			
17	13	11	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	9	7
23	14	5	Вис на согнутых руках (сек)	16	10	3
30	25	17	Метание мяча 150 г (м)	19	15	10
21	18	15	Метание теннисного мяча (м)	18	15	12
380	310	270	Метание набивного мяча 1 кг (см)	350	275	230

<b>+9</b>	<b>+6</b>	<b>+4</b>	<b>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</b>	<b>+10</b>	<b>+8</b>	<b>+5</b>
<b>20</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>Поднимание туловища 30 сек (раз)</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
<b>34</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>Поднимание туловища 60 сек (раз)</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>18</b>

**5 класс**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>

					<p>передвижениями человека.  Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>		
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<p>Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.  Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют</p>	Устный	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p>

					индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)		
Итого по разделу		1					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>							
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	Знакомятся с понятием «осанка	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

				<p>человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп</p>		
--	--	--	--	---	--	--

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на</p>	Устный	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a></p>
-----	---	---	---	---	--	--------	--

					<p>усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений.</p> <p>Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)		
Итого по разделу		3					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием</p>	Текущи й	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>

					<p>«исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>(гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>сложенной вдвое скалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе. Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа. Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>		
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на</p>	Текущи й	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p>

					<p>лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>		
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с	Текущи й	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>

					<p>использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>приземлением).  Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).  Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>		
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.  Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>

					игровых площадок Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры		
Итого по разделу		56					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	0	4	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Текущи й	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
комплекса ГТО		4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66			

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы			
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>							
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/</a>

Итого по разделу		3					
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	<p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/19063">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/19063</a> <u>2</u>

					<p>связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека,</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждому триместру	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/</a>
Итого по разделу		4					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>							
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/</a>

					здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
Итого по разделу		2					

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Легкая атлетика	18	0	18	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают</p>	Текущ ий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a></p>
-----	-----------------	----	---	----	--	-------------	--

					<p>особенности выполнения основных фаз прыжка.</p> <p>Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.</p> <p>Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p> <p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.).</p> <p>Разучивают передвижение</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>		
2.2	Подвижные игры	18	0	18	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами</p>	Текущ ий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/</a></p>

					<p>баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении		
2.3	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте	Текущ ий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/19146/6/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/19146/6/</a>

				<p>в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации). Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>		
2.4	Лыжная подготовка	10	0	10	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий	Текущ ий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/</a>

					<p>лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага. Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении. Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок) Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения). Разучивают торможение падением на бок при передвижении на</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					лыжной трассе. Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона		
Итого по разделу		55					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).	Текущ ий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/</a>
Итого по разделу		4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

					упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>

					на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)		
Итого по разделу		4					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>							
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>

					дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.		
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>

					<p>марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).</p> <p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>выполнении упражнения.</p> <p>Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.</p>		
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 –</p>	Текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a></p>

					<p>прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)		
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>

					<p>небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>		
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	<p>Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a></p>
2.5	Подвижные и спортивные игры	23	0	23	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий</p>	Текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909</a>/<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a></p>

					<p>игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

Итого по разделу		58					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Текущий	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практи- ческие работы			
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>

					<p>будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>		
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>							

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a></p>
-----	---------------------------------------	---	---	---	--	--------------	--

				<p>дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>

					соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)		
Итого по разделу		4					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>							
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>

				<p>согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>вверх; 3–4 – и. п.; 2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочередно</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперед с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 –</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>попеременная работа ног – движения велосипедиста; б) и. п – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрётный бег на месте</p>		
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<p>Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации,</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a></p>

					проведения и содержания процедур закаливания		
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>

				<p>комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p>		
2.2	Легкая атлетика	18	0	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений,	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>

				<p>анализируют причины появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м. Выполняют скоростной бег по</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p>		
2.3	Лыжная подготовка	11	0	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Разучивают правила профилактики</p>	Текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a></p>

				<p>травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона,</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>		
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и</p>	Текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a></p>

				<p>спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя</p>	
--	--	--	--	---	--

боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.

Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.

Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.

Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи

				<p>мяча сверху двумя руками: 1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполняют</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.</p> <p>Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча,</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.		
Итого по разделу		58					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	1	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Текущий	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Современные физические упражнения	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Устный опрос
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Устный опрос
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Устный опрос
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Текущий
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Текущий
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Текущий
9	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Текущий
10	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Текущий

11	Считалки для подвижных игр	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
13	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
16	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
17	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
18	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
19	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
20	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
21	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
22	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий

25	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
28	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
29	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий

37	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
38	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
41	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
42	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
49	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий

	приземления					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
51	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
55	Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
56	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
57	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
62	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Текущий
3	Сложно координированные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег 3x10	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Сложно координированные беговые упражнения. Бег 1000м, без учета времени	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет

9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
11	Закаливание организма.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Устный опрос
12	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
16	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
17	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
18	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
19	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
20	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
22	Строевые упражнения и команды	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий

23	Гимнастическая разминка	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
24	Прыжковые упражнения	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
26	Упражнения с гимнастическим скакалкой	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
34	Повороты и переступания на лыжах на месте	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
35	Повороты и переступания на лыжах в движении	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий

36	Скользкий шаг.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
37	Скользкий шаг	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
39	Игры на лыжах	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
40	Игры на лыжах	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
41	Укрепление здоровья-закаливание	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Устный опрос
42	Физическое качество-выносливость	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Устный опрос
43	Как зародились Олимпийские игры	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Устный опрос
44	Стойка волейболиста. Перемещение по залу	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
45	Прием волейбольного мяча с верху	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
46	Прием волейбольного мяча с верху	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
47	Передача волейбольного мяча с верху	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
48	Передача волейбольного мяча с верху	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
49	Прием и передача волейбольного мяча с низу	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
50	Прием и передача волейбольного мяча с низу	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий

52	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
56	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
57	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
58	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
59	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий
60	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий
61	Броски мяча в неподвижную цель	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
62	Броски мяча в неподвижную цель	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
63	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Текущий
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет

	на полу.					
8	История появления современного спорта.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Устный опрос
9	Закаливание организма под душем.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
10	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
12	Передвижения в баскетболе. Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
14	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
15	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
16	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
17	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
18	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий

19	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
20	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
21	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
22	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
23	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
24	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
25	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
26	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
29	Гимнастические и акробатические упражнения.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
30	Гимнастические и акробатические упражнения.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
31	Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
32	Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий

33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
38	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
39	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет

	лыжах 1 км.					
43	Виды физических упражнений.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Устный опрос
44	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Устный опрос
45	Перемещения игрока в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий

52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
53	Нижняя боковая подача.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
54	Прямая нижняя подача.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
55	Прямая нижняя подача.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
56	Прием и передача волейбольного мяча в парах.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
57	Прием и передача волейбольного мяча в парах.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
58	Дозировка физических нагрузок.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Устный опрос
59	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Устный опрос
60	Правила поведения в бассейне.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Устный опрос
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет

63	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	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени.	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
3	Беговые упражнения	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Текущий
4	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет

11	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Устный опрос
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Устный опрос
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
14	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
16	Упражнения из игры футбол	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
17	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
18	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
19	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
20	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий
21	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос
22	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос
23	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Устный опрос
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Устный опрос

25	Акробатическая комбинация	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
26	Акробатическая комбинация	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Тестирование подтягиваний. Тестирование отжиманий.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Кувырки.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	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	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
35	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Устный опрос

36	Закаливание организма	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Устный опрос
37	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Устный опрос
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет

	км					
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
52	Игры-эстафеты.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
53	Упражнения из игры футбол	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
54	Развитие координационных способностей в п/и	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
55	Игры-соревнования.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
56	Игры-соревнования	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
57	Утренняя зарядка	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
58	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Устный
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Развитие скоростных способностей в беге	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий
61	Развитие быстроты в беге на короткие	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий

	дистанции					
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
63	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Формирование техники метания малого мяча	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
66	Формирование техники метания малого мяча.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Текущий
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1 - 4 классов общеобразовательных организаций).

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

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические маты, гимнастические мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, баскетбольные мячи, футбольные мячи

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Кольцо баскетбольное

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный (размер 5,6)

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Сетка волейбольная

Граната спортивная для метания  
(500 гр., 700 гр.)

Линейка для прыжков в длину

Мяч малый для метания

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту  
(пара)

Теннисные мячи для метания

Мяч для метания 200 гр.

Эстафетная палочка

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Стол теннисный

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

Бревно гимнастическое тренировочное

Брусья гимнастические параллельные

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)

Ворота футбольные Мяч футбольный (размер 4,5)

Мат гимнастический

Гантели

Гири

Манишки

Конус

Мяч набивной (медицинбол)

Перекладина универсальная

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая

Фишки

Перекидное табло

Рулетка металлическая