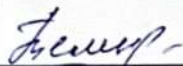


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА
МНАОУК "Гимназия "Арт-Этюд"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
физической культуры
Зав.



Гемнякова В.В.

Протокол № 1
от «24» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом «Зам. директора
по УВР



Шпортеева Н.А.

Протокол № 1
от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МНАОУК
«Гимназия «Арт-Этюд»



Семенова А.А.

Приказом № 66-уч/1-1
от «25» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1–4 классов

Екатеринбург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

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

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

4.1. 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.

4.2. Лыжная подготовка

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

4.3. Лёгкая атлетика

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

4.4. Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. 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

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

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

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

4.2 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.

4.3 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.

4.4 Подвижные игры

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

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. 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

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

4.1 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.

4.2 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.

4.3 Лыжная подготовка

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

4.4. 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

4.5 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.

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. 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

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1 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».

4.2 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.

4.3 Лыжная подготовка

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

4.4. Плавательная подготовка

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

4.5 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.

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. 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.

2.2. 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 назначению: 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.

3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- □ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч.)					
2.1	Режим дня школьника	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3 ч.)					
3.1	Гигиена человека	0,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Осанка человека	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (43 ч.)					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Лыжная подготовка	11			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Легкая	5			Российская электронная

	атлетика				школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Подвижные и спортивные игры	12			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		43			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (16 ч)					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Официальный сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1,5 ч)					
1.1	Знания о физической культуре	1,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2,5 ч)					
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2,5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (48 ч)					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Легкая атлетика	5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Подвижные игры	19			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (13 ч)					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Официальный сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	0,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	6,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Легкая атлетика	4,5			Российская электронная школа

					https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Плавательная подготовка	8			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Подвижные и спортивные игры	16			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Официальный сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)					
1.1	Знания о физической культуре	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2,5 ч.)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2,5 ч			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 ч.)					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Закаливание организма	0,5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (47,5 ч.)					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Легкая атлетика	3,5			Российская электронная школа

					https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Плавательная подготовка	5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Подвижные и спортивные игры	16			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		47,5			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (15 ч.)					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Официальный сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр. 24 ч. Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 ч Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 3 ч. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 17 ч.		
1	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1
2	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Легкая атлетика Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
3	Знания о физической культуре. Современные физические упражнения. Легкая атлетика. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
4	Знания о физической культуре. Современные физические упражнения. Легкая атлетика. Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
5	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1
6	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
7	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Легкая атлетика. Правила выполнения прыжка в длину с места.	1
8	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Легкая атлетика. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1
9	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
10	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные и спортивные игры. Считалки для подвижных игр	1
11	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные и спортивные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
12	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные и спортивные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
13	Оздоровительная физическая культура Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные и спортивные игры. Обучение способам организации игровых площадок	1
14	Оздоровительная физическая культура Комплексы утренней зарядки и	1

	физкультминутки в режиме дня школьника. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	
15	Подвижные и спортивные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
16	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
17	Подвижные и спортивные игры. Игра «Охотники и утки»	1
18	Гимнастика с основами акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
19	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях	1
20	Гимнастика с основами акробатики. Учимся гимнастическим упражнениям	1
21	Гимнастика с основами акробатики. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
22	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники	1
23	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
24	Гимнастика с основами акробатики. Способы построения и повороты стоя на месте	1
2 триместр – 20 ч. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 19 ч. Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 1 ч.		
25	Гимнастика с основами акробатики. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
26	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом	1
27	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения со скакалкой	1
28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения в прыжках	1
29	Гимнастика с основами акробатики. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1
30	Гимнастика с основами акробатики. Сгибание рук в положении упор лежа	1
31	Гимнастика с основами акробатики. Разучивание прыжков в группировке	1
32	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1
33	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1
34	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах	1
35	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах	1
36	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
37	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
38	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения	1
39	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения	1
40	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на	1

	лыжах скользящим шагом	
41	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
42	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
43	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
44	Лыжная подготовка. Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
3 триместр. -22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 7 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 15 ч.		
45	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
46	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
47	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
48	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
49	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
50	Подвижные игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
51	Подвижные игры. Подвижная игра по выбору.	1
52	Прикладно-ориентированная физическая культура. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1
53	Прикладно-ориентированная физическая культура. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики.	1
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1

61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр. 24 ч. Раздел 1. Знания о физической культуре – 1,5 ч Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 ч. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 2,5 ч. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 17 ч.		
1	Знания о физической культуре. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
2	Знания о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр. Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень	1
3	Знания о физической культуре. Современные Олимпийские игры. Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
4	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1
5	Способы самостоятельной деятельности Физические качества. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1
6	Способы самостоятельной деятельности Сила как физическое качество. Легкая атлетика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
7	Способы самостоятельной деятельности Быстрота как физическое качество. Легкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1
8	Способы самостоятельной деятельности Выносливость как физическое качество. Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1
9	Способы самостоятельной деятельности Гибкость как физическое качество. Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения	1
10	Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1
11	Оздоровительная физическая культура Развитие координации движений. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и команды.	1
12	Оздоровительная физическая культура Дневник наблюдений по физической культуре. Гимнастика с основами акробатики. 1 Строевые упражнения и команды	1
13	Оздоровительная физическая культура Закаливание организма. Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения	1
14	Оздоровительная физическая культура Утренняя зарядка.	1

	Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения	
15	Оздоровительная физическая культура Составление комплекса утренней зарядки. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка	1
16	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке	1
17	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке	1
18	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1
19	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1
20	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом	1
21	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом	1
22	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения	11
23	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения	1
24	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения	1
2 триместр – 22 ч. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 20 ч. Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч.		
25	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
26	Подвижные и спортивные игры. Игры с приемами баскетбола	1
27	Подвижные и спортивные игры. Игры с приемами баскетбола	1
28	Подвижные и спортивные игры. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
29	Подвижные и спортивные игры. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
30	Подвижные и спортивные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
31	Подвижные и спортивные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
32	Подвижные и спортивные игры. Прием «волна» в баскетболе	1
33	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
35	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1
36	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1
37	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой	1

38	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой	1
39	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1
40	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1
41	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками	1
42	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками	1
43	Лыжная подготовка. Торможение падением на бок	1
44	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
3 триместр. -22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 11 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 15 ч.		
47	Подвижные и спортивные игры. Прием «волна» в баскетболе	1
48	Подвижные и спортивные игры. Игры с приемами футбола: метко в цель	1
49	Подвижные и спортивные игры. Игры с приемами футбола: метко в цель	1
50	Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей и слалом с мячом	1
51	Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей и слалом с мячом	1
52	Подвижные и спортивные игры. Футбольный бильярд	1
53	Подвижные и спортивные игры. Футбольный бильярд	1
54	Подвижные и спортивные игры. Бросок ногой	1
55	Подвижные и спортивные игры. Бросок ногой	1
56	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на развитие равновесия	1
57	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на развитие равновесия	1
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр. 24 ч. Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности –2 ч Раздел 3. Оздоровительная физическая культура –2 ч Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура –19		
1	Знания о физической культуре. Физическая культура у древних народов. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1
2	Знания о физической культуре. История появления современного спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
3	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений. Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1
4	Способы самостоятельной деятельности. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1
5	Способы самостоятельной деятельности. Дозировка физических нагрузок. Легкая атлетика. Челночный бег	1
6	Способы самостоятельной деятельности. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Легкая атлетика. Челночный бег	1
7	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма под душем. Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
8	Оздоровительная физическая культура. Дыхательная и зрительная гимнастика. Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1
9	Оздоровительная физическая культура. Строевые команды и упражнения. Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1
10	Оздоровительная физическая культура. Строевые команды и упражнения. Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату	1
11	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке	1
12	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической стенке	1
13	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку	1
14	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика	1
15	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца галоп	1
16	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца полька	1
17	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне	1
18	Плавательная подготовка. Разучивание специальных плавательных	1

	упражнений	
19	Плавательная подготовка. Разучивание специальных плавательных упражнений	1
20	Плавательная подготовка. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1
21	Плавательная подготовка. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
22	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди	1
23	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании брассом	1
24	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании дельфином	1
2 триместр – 22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 20 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч.		
25	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
26	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
27	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра баскетбол	1
28	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра баскетбол	1
29	Подвижные и спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
30	Подвижные и спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
31	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами баскетбола	1
32	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами баскетбола	1
33	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
35	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
36	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
37	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
38	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
39	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1
40	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1
41	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
42	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске	1

	с пологого склона	
43	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
44	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
3 триместр. -22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 8 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 14 ч.		
47	Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра волейбол	1
48	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра волейбол	1
49	Подвижные и спортивные игры. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
50	Подвижные и спортивные игры. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
51	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра футбол	1
52	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра футбол	1
53	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами футбола	1
54	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами футбола	1
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1

62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
68	Прикладно-ориентированная физическая культура. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр. 24 ч. Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2,5 ч Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 19,5		
1	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
2	Знания о физической культуре. Из истории развития национальных видов спорта. Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1
3	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельная физическая подготовка. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
4	Способы самостоятельной деятельности. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
5	Способы самостоятельной деятельности. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
6	Способы самостоятельной деятельности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1
8	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Гимстика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1
9	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма. Гимстика с основами акробатики. Акробатическая комбинация	1
10	Гимстика с основами акробатики. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
11	Гимстика с основами акробатики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
12	Гимстика с основами акробатики. Обучение опорному прыжку	1
13	Гимстика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине	1
14	Гимстика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине	1
15	Гимнастика с основами акробатики. Обучение опорному прыжку	1

16	Гимстика с основами акробатики. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
17	Гимстика с основами акробатики. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
18	Гимстика с основами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
19	Гимстика с основами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
20	Плавательная подготовка. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения	1
21	Плавательная подготовка. Упражнения с плавательной доской	1
22	Плавательная подготовка. Упражнения в скольжении на груди	1
23	Плавательная подготовка. Плавание кролем на спине в полной координации	1
24	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании способом кроль	1
2 триместр – 22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 20 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч.		
25	Спортивные и подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
26	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
27	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
28	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
29	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
30	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
31	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
32	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
33	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
35	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
38	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на	1

	лыжах	
39	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
43	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
44	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
3 триместр. -22 ч.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 9 ч.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура – 13 ч.		
47	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
48	Спортивные и подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
49	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры волейбол	1
50	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры волейбол	1
51	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры баскетбол	1
52	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры баскетбол	1
53	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры футбол	1
54	Спортивные и подвижные игры. Упражнения из игры футбол	1
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1

	упоре лежа на полу. Эстафеты	
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Прикладно-ориентированная физическая культура. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 1 класс: учебник, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И
РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <https://resh.edu.ru/>
- <https://uchi.ru/>

**6. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Вид внеурочной деятельности	Класс	Время проведения
1	День здоровья	1-4класс	Первая неделя сентября
2	День туриста	1-4 класс	Вторая неделя сентября
3	День отца	1-4 класс	Третье воскресенье октября
4	День защитника отечества	1-4 класс	Конец февраля
5	Фестиваль «ГТО-шки»	1-4 класс	Май

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ НЕТИПОВОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ " ГИМНАЗИЯ "АРТ-ЭТЮД", Семенова Анастасия
Анатольевна, Директор**

23.10.23 18:07
(MSK)

Сертификат 00937579520F96294636405EE8BF49E7A8