

**бюджетное общеобразовательное учреждение Калачинского  
муниципального района Омской области «Царицынская основная  
общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом

---

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
БОУ «Царицынская ООШ»

---

Савченко О.В.  
Приказ № 146  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4  
классов

Составитель:  
Сергеев Леонид Николаевич

**с.Царицыно 2024**

# 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, перекиды 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВОЗМОЖНОСТЬ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
РЕСУРСОВ**

**1 КЛАСС**

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



|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 7  | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8  | Учимся гимнастическим упражнениям   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Разучивание одновременного   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    | отталкивания двумя ногами и приземления   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Считалки для подвижных игр  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Охотники и утки»                                     |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не отступись»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не отступись»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»         | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

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

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Современные Олимпийские игры                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Физическое развитие                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Физические качества                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Развитие координации движений                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Закаливание организма                                  | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |



|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 9  | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и команды  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Прыжковые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастическая разминка  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |   |   |  |  |  |                                  |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 26 | Подъем лесенкой   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 27 | Подъем лесенкой   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 30 | Торможение лыжными палками  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 31 | Торможение лыжными палками  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 32 | Торможение падением на бок  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 33 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой<br>атлетикой                                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |   |   |  |  |  |                                  |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                           |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности                              |   |  |  |  | ввода1                     |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Игры с приемами баскетбола   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода1                     |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Футбольный бильярд                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |    |   |   |  |                                  |
|--|--|----|---|---|--|----------------------------------|
| 62                                     | Футбольный бильярд   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63                                     | Бросок ногой   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Бросок ногой   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Правила выполнения спортивных<br>нормативов 2 ступени  | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Правила техники безопасности на<br>уроках. Укрепление здоровья через<br>ВФСК ГТО   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67                                     | «Праздник ГТО». Соревнования со<br>сдачей норм ГТО, с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68                                     | «Праздник ГТО». Соревнования со<br>сдачей норм ГТО, с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |  |                                  |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | История появления современного спорта                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Виды физических упражнений   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Дозировка физических нагрузок  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Закаливание организма под душем  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Дыхательная гимнастика и гимнастика  | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |



|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | для глаз   |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 9  | Строевые команды и упражнения  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Лазанье по канату  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.<br>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжки через скакалку  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                 |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 17 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Броски набивного мяча  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | ГТО. Метание теннисного мяча в цель  |   |  |  |  | ввода1                           |
| 25 | Челночный бег  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Правила поведения в бассейне  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |  |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Упражнения в плавании кролем на груди  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Упражнения в плавании кролем на груди  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Упражнения в плавании брассом  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании брассом  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 53 | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Спортивная игра баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Спортивная игра баскетбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Спортивная игра волейбол  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |   |    |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|----------------------------|
| 62                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64                                  | Спортивная игра футбол  | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65                                  | Спортивная игра футбол  | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66                                  | Подвижные игры с приемами футбола   | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |                            |

## 4 КЛАСС

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



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

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |  |                            |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Беговые упражнения   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |  |                                  |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения                                   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 35 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в<br>плавательном бассейне                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |   |   |  |  |  |                                  |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода1                           |
| 44 | Подводящие упражнения                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Подводящие упражнения                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 46 | Упражнения с плавательной доской              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |   |   |  |  |  |                            |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Упражнения из игры волейбол   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Упражнения из игры волейбол   | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|  |   |    |   |   |  |                                  |
|--|---|----|---|---|--|----------------------------------|
|  |   |    |   |   |  | свободного<br>ввода1             |
| 63                                     | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Упражнения из игры футбол   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Упражнения из игры футбол   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67                                     | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68                                     | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |                                  |





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

