

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 им.Г.К. Нестеренко  
муниципального образования Каневской район

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета

протокол № 1 от 29.08.2023г.

Председатель \_\_\_\_\_ Сокол И.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_ Сокол И.А.

Приказ от 29.08.2023 г. № 117/4 -О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2835095)

По физической культуре

Ступень обучения (класс) начальное общее образование

Количество часов 337

Уровень базовый

Учитель: Серопол Игорь Владимирович, Белый Игорь Викторович, Черных

Ирина Владимировна.

Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

## 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 – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *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.

#### *Самбо.*

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на

спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## 2 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### 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.

*Самбо.*

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнерястоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### **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 противходом, 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### 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.



## ***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.

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
1.2	Осанка человека	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			ЭЦОР, учебник, методический материал

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.2	Легкая атлетика	9			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.3	Подвижные и спортивные игры	10			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.4	Кроссовая подготовка	6			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.5	Самбо	33			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	26			ЭЦОР, учебник,

	требований комплекса ГТО				методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			ЭЦОР, учебник, методический материал

					ростомер, весы, динамометр
2.2	Легкая атлетика	7			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.3	Подвижные игры	10			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.4	Кроссовая подготовка	6			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.5	Самбо	33			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
2.3	Физическая нагрузка	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ЭЦОР, учебник, методический материал

					материал
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.2	Легкая атлетика	8			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.3	Подвижные и спортивные игры	15			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.4	Кроссовая подготовка	6			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		37			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр



Итого по разделу	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			ЭЦОР, учебник, методический материал
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			ЭЦОР, учебник, методический материал
1.2	Закаливание организма	2			ЭЦОР, учебник, методический материал
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.2	Легкая атлетика	8			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
2.4	Кроссовая подготовка	6			ЭЦОР, учебник, методический материал ростомер, весы, динамометр
Итого по разделу		37			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Спортивный зал, свисток, мячи, манишки, фишки
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура как <i>система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека					
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза»					
3	Из истории самбо Основные содержательные линии Сведения о возникновении самбо и появлении его на Руси					
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> .					
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м.) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
6	Техника безопасности и страховка во время занятий единоборствами.					
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде».					
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде».					
9	Стойки и передвижения самбиста.					
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»					
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ					
12	Комплекс акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, перекаты.					
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.					

	П/и «Попади в мяч». Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
14	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ					
15	Техника самостраховки: падение вперед, на коленях и предплечьях.					
16	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки». ОРУ.					
17	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Горелки». ОРУ.					
18	Техника самостраховки: падение, перекат через плечо.					
19	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Горелки». ОРУ.					
20	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний». ОРУ					
21	Техника самостраховки: кувырок через плечо, через препятствие.					
22	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний					
23	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
24	Комплекс упражнений для изучения техники группировки.					
25	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча					
26	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом					
27	Комплекс упражнений для изучения навыков падения на спину.					
28	ОРУ в движении. Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Мяч соседу»					
29	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты					

	с мячами					
30	Комплекс упражнений с партнером.					
31	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»					
32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»					
33	Эстафеты с элементами акробатики.					
34	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»					
35	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»					
36	Техника удержаний в самбо.					
37	Составление режима дня					
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.					
39	Правила соревнований в самбо.					
40	ОРУ. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»					
41	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Удочка»					
42	Упражнения для освоения «моста».					
43	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.					
44	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Удочка». Эстафеты					
45	Упражнение для укрепления «моста».					
46	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ					
47	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно»					
48	Упражнения для изучения падения на бок.					

49	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»					
50	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка» Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
51	Перетягивание партнера через линию».					
52	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.					
53	ние по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.					
54	Техника подножек, подсечек, бросков захватом ног.					
55	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на г/скамейке.					
56	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.					
57	Комплексе разминки в самбо.					
58	Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»					
59	Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»					
60	Освоение захватов.					
61	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»					
62	Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.					
63	Игры в касания «Салки на ковре».					



64	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств					
65	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»					
66	Игра «Затяни в круг», «Борьба предплечьями».					
67	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мяч над головой»					
68	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»					
69	Игра «Регби с набивным мячом».					
70	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка»					
71	Подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой», «Картошка»					
72	Техника броска.					
73	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.					
74	ОРУ. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»					
75	Упражнение с партнером, ходьба на руках.					
76	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Удочка»					
77	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.					
78	Борьба лежа, борьба стоя.					
79	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.					
80	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.					
81	Болевые приемы.					
82	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки»					

83	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Октябрята»					
84	Игра «Затяни в круг».					
85	Равномерный бег 5 мин. .Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Два мороза».					
86	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Два мороза». ОРУ					
87	Игра «Регби с набивным мячом».					
88	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
89	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»					
90	Игра «Салки на ковре».					
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»					
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
93	Учебная схватка.					
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты.					
95	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					
96	Учебная схватка.					
97	Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств					
98	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки					
99	Учебная схватка.					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99			
-------------------------------------	----	--	--	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б.на уроках физической культуры.П/и «Пятнашки».Из истории физической культуры- зарождение Олимпийских игр	1				
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.Обычный бег. Бег с ускорением 20м.	1				
3	Сведения о чемпионах мира по самбо, их вклад в развитие самбо.	1				
4	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег	1				
5	Ходьба по разметкам. Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.	1				
6	Техника безопасности и страховка во время занятий единоборствами.	1				
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	1				
8	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. ОРУ	1				
9	Стойки и передвижения самбиста.	1				
10	Прыжки через набивные мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков). ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
11	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Эстафеты	1				

12	Комплекс упражнений для изучения техники группировки.	1				
13	Метание малого мяча из положения на заданное расстояние. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч	1				
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
15	Освоение захватов.	1				
16	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. Понятие - " <i>скорость бега, здоровье</i> "	1				
17	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. ОРУ	1				
18	Изучение приемов в положении лежа.	1				
19	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/и «Третий лишний»	1				
20	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление полосы препятствий. П/и «Салки». ОРУ	1				
21	Техника самостраховки: падение вперед, на коленях и предплечьях	1				
22	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/и «Пятнашки»	1				
23	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). ОРУ Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
24	Техника самостраховки: падение, перекат через плечо.	1				
25	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Перестрелка»	1				

26	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом	1				
27	Комплекс упражнений для изучения навыков падения на спину.	1				
28	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Передача мяча в колоннах»	1				
29	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячами	1				
30	Удержание сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1				
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1				
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1				
33	Техника подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1				
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1				
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Охотники и утки»	1				
36	Техника удержаний в самбо	1				
37	Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	1				
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				
39	Упражнения для освоения «моста».	1				
40	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки»	1				

41	ОРУ в движении. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»	1				
42	Упражнение для укрепления «моста».	1				
43	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1				
44	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	1				
45	Комплекс упражнений с партнером.	1				
46	Физическая культура (основные понятия)- <i>ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения</i>	1				
47	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1				
48	Комплекс упражнений с партнером.	1				
49	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1				
50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Кувырок в сторону. П/и «Пройти бешумно»	1				
51	Упражнение с партнером, ходьба на руках.	1				
52	Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.П/и «Совушка»	1				
53	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.П/и «Космонавты»	1				
54	Борьба лежа, борьба стоя.	1				
55	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка»	1				
56	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами.Игра «Не ошибись!»	1				
57	Правила соревнований в самбо.	1				
58	Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по	1				

	г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня!»					
59	В вися спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
60	Варианты уходов от удержаний.	1				
61	Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
62	Перелезание через коня. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры»	1				
63	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках.	1				
64	Перелезание через г/коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Светофор»	1				
65	Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игра "Три движения"	1				
66	Переворачивание с захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				
67	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	1				
68	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1				
69	Игры в касания «Салки на ковре».	1				
70	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Волейбольные салочки»	1				
71	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Картошка»	1				
72	Игра «Затяни в круг», «Борьба предплечьями».	1				
73	Специальные передвижения без мяча; подачи мяча «Прими подачу»	1				
74	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/игра «Мяч над головой»	1				
75	Игра «Регби с набивным мячом».	1				



76	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/игра «Мяч перед собой» ,«Точный пас».	1				
77	«Попрыгунчики - воробушки»	1				
78	Борьба с партнером за мяч.	1				
79	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1				
80	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Удочка». Эстафеты	1				
81	Игра «Затяни в круг», «Борьба предплечьями».	1				
82	ОРУ в движении. Игры: Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1				
83	Оздоровительные формы занятий	1				
84	Болевые приемы.	1				
85	Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "Рыбаки и рыбки"	1				
86	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "День и ночь"	1				
87	Эстафеты с элементами акробатики.	1				
88	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег70, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности	1				
89	Кросс по слабо пересеченной местности. ОРУ. <i>Понятие – ЧСС, физические качества</i> Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
90	Перетягивание партнера через линию».	1				
91	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Эстафета "Смена сторон"	1				
92	Бег с изменением направления движения. Бег 30м. Эстафета "Вызов номеров". ОРУ	1				
93	Перетягивание каната.	1				
94	Бег с ускорением 30м. "Круговая эстафета ". Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1				
95	Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180	1				

	градусов. Прыжки через набивные мячи.					
96	Элементы акробатики с включением упражнений самостраховки.	1				
97	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места Прыжки через набивные мячи.	1				
98	Метание малого мяча из положения, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены.	1				
99	Приемы самостраховки.	1				
100	Бросок набивного мяча двумя руками от груди на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.	1				
101	Учебная схватка.	1				
102	Учебная схватка.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

### 3 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, развития национальных видов спорта.	1				
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
3	Беговые упражнения	1				
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
12	Метание мяча весом 150г.	1				
13	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				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
17	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
18	Самостоятельная физическая подготовка	1				
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
20	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
24	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
25	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
26	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
27	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				

28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
30	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
31	Упражнения из игры волейбол	1				
32	Упражнения из игры волейбол	1				
33	Упражнения из игры баскетбол	1				
34	Упражнения из игры баскетбол	1				
35	Упражнения из игры футбол	1				
36	Упражнения из игры футбол	1				
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
38	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
39	Акробатическая комбинация	1				
40	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
41	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
42	Обучение опорному прыжку	1				
43	Обучение опорному прыжку	1				

44	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2 км. Эстафеты	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2 км. Эстафеты	1				
47	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				
48	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
49	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
50	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
51	Закаливание организма	1				
52	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				

55	Метание малого мяча на дальность	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
57	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
59	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
60	Беговые упражнения	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				



64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## 4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практи ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России, развития национальных видов спорта.	1				
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
3	Беговые упражнения	1				
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
12	Метание мяча весом 150г.	1				
13	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				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
17	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
18	Самостоятельная физическая подготовка	1				
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
20	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				

24	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
25	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
26	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
27	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
30	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
31	Упражнения из игры волейбол	1				
32	Упражнения из игры волейбол	1				
33	Упражнения из игры баскетбол	1				
34	Упражнения из игры баскетбол	1				
35	Упражнения из игры футбол	1				
36	Упражнения из игры футбол	1				
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
38	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
39	Акробатическая комбинация	1				
40	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
41	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
42	Обучение опорному прыжку	1				
43	Обучение опорному прыжку	1				

44	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2 км. Эстафеты	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2 км. Эстафеты	1				
47	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				
48	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
49	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
50	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
51	Закаливание организма	1				
52	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
55	Метание малого мяча на дальность	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
57	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.Подводящиеупражнения	1				
59	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1				

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

РАССМОТРЕНО  
МО учителей физической культуры и ОБЖ

\_\_\_\_\_ Черных И.В.

Протокол №

от " 25 " августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Юрченко О.С.

Протокол №

от " 28" августа 2023 г.





