

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**МКУ "Управление образованием Туринского муниципального округа"**  
**МАОУ ЛЕОНТЬЕВСКАЯ СОШ**

Приложение № 12  
к Основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
утверждена приказом директора  
№ 64 - ОД от «28» августа 2025г.

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

**с.Леонтьевское 2025**

## **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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).



# **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 ее 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.

## **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

## **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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 ее 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**

#### **Общение:**

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские 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**

#### **Общение:**

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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                     | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                 | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Практически<br>е работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о физической<br>культуре                                 | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                 | 2                |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                            | Режим дня школьника                                             | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                 | 1                |                        |                         |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Гигиена человека                                                | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 1.2                                            | Осанка человека                                                 | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 1.3                                            | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня школьника | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                 | 3                |                        |                         |                                                         |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                              | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 56 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 66 | 0 | 0 |                           |

## 2 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п                                        | Наименование<br>разделов и тем<br>программы     | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                 | Всего            | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                 | 3                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 3                |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                     | Физическое развитие<br>и его измерение          | 4                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 4                |                        |                         |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                     | Занятия по<br>укреплению здоровья               | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 1.2                                                     | Индивидуальные<br>комплексы утренней<br>зарядки | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 2                |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                 |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                     | Гимнастика с<br>основами акробатики             | 12               |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |



|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                              | 15 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                                               | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 55 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |

### 3 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                 | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                             | Всего            | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о<br>физической<br>культуре                          | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                             | 2                |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                            | Виды физических<br>упражнений,<br>используемых на<br>уроках | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 2.2                                            | Измерение пульса<br>на уроках<br>физической<br>культуры     | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 2.3                                            | Физическая<br>нагрузка                                      | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                             | 4                |                        |                         |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Закаливание                                                 | 1                |                        |                         | Поле для свободного                                     |

|                                                         |                                                              |    |  |  |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------|
|                                                         | организма                                                    |    |  |  | ввода                     |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |  |  |                           |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |  |  |                           |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |  |  |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |  |  |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |  |  |                           |

|                                              |    |   |   |  |
|----------------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |
|----------------------------------------------|----|---|---|--|

## 4 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                                 | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                             | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Практически<br>е работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о физической<br>культуре                                                             | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                                             | 2                |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                            | Самостоятельная<br>физическая подготовка                                                    | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 2.2                                            | Профилактика<br>предупреждения травм<br>и оказание первой<br>помощи при их<br>возникновении | 2                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                                             | 4                |                        |                         |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                                                             |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Упражнения для<br>профилактики<br>нарушения осанки и<br>снижения массы тела                 | 1                |                        |                         | Поле для свободного<br>ввода                            |
| 1.2                                            | Закаливание организма                                                                       | 1                |                        |                         | Поле для свободного                                     |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
|                                                         |                                                              |    |   |   | ввода                     |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 10 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                        | Количес<br>тво часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|       |                                                                                   | Всего                |
| 1     | Что такое физическая культура                                                     | 1                    |
| 2     | Современные физические упражнения                                                 | 1                    |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                  | 1                    |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                          | 1                    |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                            | 1                    |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника               | 1                    |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1                    |
| 8     | Учимся гимнастическим упражнениям                                                 | 1                    |
| 9     | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                | 1                    |
| 10    | Акробатические упражнения, основные техники                                       | 1                    |
| 11    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры          | 1                    |



|    |                                                                                                                                                                       |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом                                                                                                                                     | 1 |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                                                                                                                | 1 |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                                                                                                   | 1 |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами                                                                                                                             | 1 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                | 1 |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами                                                                                                                          | 1 |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия                                                                                                                                         | 1 |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                                                                                  | 1 |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                    | 1 |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                    | 1 |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                                                 | 1 |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                                                 | 1 |
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                                         | 1 |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                                         | 1 |
| 27 | Имитационные упражнения техники                                                                                                                                       | 1 |

|    |                                                                                      |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | передвижения на лыжах скользящим шагом                                               |   |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                                       | 1 |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации                  | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах        | 1 |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега                                                        | 1 |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                 | 1 |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег      | 1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м     | 1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                      | 1 |

|    |                                                                                                           |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                        | 1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча                       | 1 |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель              | 1 |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                                             | 1 |
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления                                        | 1 |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                                               | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                                          | 1 |
| 47 | Считалки для подвижных игр                                                                                | 1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                                       | 1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок                                                            | 1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                                    | 1 |

|    |                                                                 |   |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                    | 1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                    | 1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                 | 1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                 | 1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                        | 1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                        | 1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»           | 1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»           | 1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                       | 1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                       | 1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                   | 1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                   | 1 |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы          | 1 |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний | 1 |

|                                     |                                                                                                                |    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                     | (тестов) ВФСК ГТО                                                                                              |    |
| 65                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                | 66 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                          | Количес<br>тво часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|       |                                                                                                                                     | Всего                |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                                                              | 1                    |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                                                                                                          | 1                    |
| 3     | Современные Олимпийские игры                                                                                                        | 1                    |
| 4     | Физическое развитие                                                                                                                 | 1                    |
| 5     | Физические качества                                                                                                                 | 1                    |
| 6     | Развитие координации движений                                                                                                       | 1                    |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре                                                                                           | 1                    |
| 8     | Закаливание организма                                                                                                               | 1                    |
| 9     | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов                                                                             | 1                    |
| 10    | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                 | 1                    |
| 11    | Строевые упражнения и команды                                                                                                       | 1                    |
| 12    | Прыжковые упражнения                                                                                                                | 1                    |
| 13    | Гимнастическая разминка                                                                                                             | 1                    |
| 14    | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                   | 1                    |
| 15    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и | 1                    |

|    |                                                                                                                                  |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                              |   |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                            | 1 |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                                | 1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье           | 1 |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                             | 1 |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                     | 1 |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                                                                                 | 1 |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                                                              | 1 |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                   | 1 |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                   | 1 |
| 26 | Подъем лесенкой                                                                                                                  | 1 |
| 27 | Подъем лесенкой                                                                                                                  | 1 |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                        | 1 |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                        | 1 |
| 30 | Торможение лыжными палками                                                                                                       | 1 |
| 31 | Торможение лыжными палками                                                                                                       | 1 |

|    |                                                                                                                |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 32 | Торможение падением на бок                                                                                     | 1 |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км                                | 1 |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                                                 | 1 |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                               | 1 |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                               | 1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                   | 1 |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1 |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                      | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный                                        | 1 |



|    |                                                                           |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|
|    | бег 3x10 м                                                                |   |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения                                | 1 |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения                                | 1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола                                                | 1 |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                                                | 1 |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                              | 1 |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                              | 1 |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                  | 1 |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                  | 1 |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                                                | 1 |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                                                | 1 |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                     | 1 |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                     | 1 |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом                                              | 1 |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом                                              | 1 |
| 61 | Футбольный бильярд                                                        | 1 |
| 62 | Футбольный бильярд                                                        | 1 |
| 63 | Бросок ногой                                                              | 1 |
| 64 | Бросок ногой                                                              | 1 |

|                                     |                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 65                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                          | 1  |
| 66                                  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                  | 1  |
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 68 |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                               | Количес<br>тво часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|       |                                                                                                                                                                                          | Всего                |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                                                                                                                                    | 1                    |
| 2     | История появления современного спорта                                                                                                                                                    | 1                    |
| 3     | Виды физических упражнений                                                                                                                                                               | 1                    |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                                                                                                                        | 1                    |
| 5     | Дозировка физических нагрузок                                                                                                                                                            | 1                    |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                                                                                                               | 1                    |
| 7     | Закаливание организма под душем                                                                                                                                                          | 1                    |
| 8     | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                                                                                                                                             | 1                    |
| 9     | Строевые команды и упражнения                                                                                                                                                            | 1                    |
| 10    | Лазанье по канату                                                                                                                                                                        | 1                    |
| 11    | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                                                                                                  | 1                    |
| 12    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1                    |
| 13    | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                                                                                    | 1                    |

|    |                                                                                                                        |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |
| 15 | Прыжки через скакалку                                                                                                  | 1 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 17 | Ритмическая гимнастика                                                                                                 | 1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           | 1 |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                                 | 1 |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                                                | 1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега                                                                                               | 1 |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1 |
| 23 | Броски набивного мяча                                                                                                  | 1 |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                           | 1 |
| 25 | Челночный бег                                                                                                          | 1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                                     | 1 |

|    |                                                                             |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                      | 1 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м   | 1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                        | 1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                        | 1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                            | 1 |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                            | 1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                          | 1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                          | 1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                                     | 1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания                                     | 1 |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона            | 1 |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона            | 1 |

|    |                                                                                 |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                         | 1 |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |
| 43 | Правила поведения в бассейне                                                    | 1 |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений                                 | 1 |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками    | 1 |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками    | 1 |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие              | 1 |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие              | 1 |
| 49 | Упражнения в плавании кролем на груди                                           | 1 |
| 50 | Упражнения в плавании кролем на груди                                           | 1 |
| 51 | Упражнения в плавании брассом                                                   | 1 |
| 52 | Упражнения в плавании брассом                                                   | 1 |
| 53 | Проплытие дистанции 25 м вольным стилем                                         | 1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50       | 1 |

|    |                                                                                                               |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | м                                                                                                             |   |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                                              | 1 |
| 56 | Спортивная игра баскетбол                                                                                     | 1 |
| 57 | Спортивная игра баскетбол                                                                                     | 1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                               | 1 |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                               | 1 |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                          | 1 |
| 61 | Спортивная игра волейбол                                                                                      | 1 |
| 62 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1 |
| 63 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1 |
| 64 | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1 |
| 65 | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1 |
| 66 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                             | 1 |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |
|-------------------------------------|----|



#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                      | Количес<br>тво часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|       |                                                                                                 | Всего                |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России                                                | 1                    |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта                                                   | 1                    |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка                                                           | 1                    |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                               | 1                    |
| 5     | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности          | 1                    |
| 6     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1                    |
| 7     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                              | 1                    |
| 8     | Закаливание организма                                                                           | 1                    |
| 9     | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                  | 1                    |
| 10    | Акробатическая комбинация                                                                       | 1                    |
| 11    | Акробатическая комбинация                                                                       | 1                    |
| 12    | Освоение правил и техники выполнения                                                            | 1                    |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                                                                     |   |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                          | 1 |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                                                                                                                     | 1 |
| 15 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |
| 16 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                                              | 1 |
| 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 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1 |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                                                  | 1 |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                                                                                                                     | 1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                                                                                                               | 1 |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в                                                                                                                | 1 |

|    |                                                                                        |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | длину с места толчком двумя ногами                                                     |   |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                       | 1 |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м            | 1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м              | 1 |
| 27 | Беговые упражнения                                                                     | 1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность                                                       | 1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км            | 1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                    | 1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие                       | 1 |

|    |                                                                                      |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | упражнения                                                                           |   |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне                             | 1 |
| 44 | Подводящие упражнения                                                                | 1 |
| 45 | Подводящие упражнения                                                                | 1 |
| 46 | Упражнения с плавательной доской                                                     | 1 |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди                                                     | 1 |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди                                                     | 1 |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной                                                    | 1 |

|    |                                                                             |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|
|    | координации                                                                 |   |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации                               | 1 |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                    | 1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»           | 1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                 | 1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                    | 1 |
| 61 | Упражнения из игры волейбол                                                 | 1 |
| 62 | Упражнения из игры волейбол                                                 | 1 |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол                                                | 1 |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол                                                | 1 |
| 65 | Упражнения из игры футбол                                                   | 1 |
| 66 | Упражнения из игры футбол                                                   | 1 |

|                                     |                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 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 |

