

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Палласовского муниципального района
МКОУ "СШ № 11 "

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

Алифанова О.А.
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем
директора по учебно-
воспитательной
работе

Даньшина И.А.
Протокол МС № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Синицына С.А.
Приказ № 300
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1616741)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Палласовка, 2024

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2,3,4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		1	0	0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
1.2	Осанка человека	1	0	0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		3	0	1.5	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	4.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.3	Легкая атлетика	8	0	4	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	9.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		36	0	18	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	12	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

2.2	Легкая атлетика	14	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.3	Подвижные игры	13	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		41			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0.2	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	0.1	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.3	Физическая нагрузка	2		0.7	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		0.1	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0.5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		8	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.2	Легкая атлетика	10		5	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.3	Лыжная подготовка	1		0	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.4	Плавательная подготовка	1		0	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		8	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	7.4	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	30.5	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0.2	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	1	0.3	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0.2	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0.1	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
1.2	Закаливание организма	1	0	0	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	1.4	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.2	Легкая атлетика	9	0	0.9	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	1.6	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	1	ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	5.7	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2.	Современные физические упражнения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
15.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
16.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
17.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
18.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
19.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
21.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

22.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
23.	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
24.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
25.	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
26.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
27.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
28.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
30.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
31.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
32.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
33.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
34.	Обучение прыжку в длину с места в	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

	полной координации					МГПУ»
35.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
36.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
37.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
38.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
39.	Считалки для подвижных игр	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
40.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
41.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
42.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
43.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
44.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
45.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
46.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
47.	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

	оступись»					МГПУ»
48.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
49.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
50.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
51.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
52.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
53.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
54.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
55.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
56.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
65.	Освоение правил и техники	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					МГПУ»
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
		66	0	33		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
4	Физическое развитие	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
5	Физические качества	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
6	Сила как физическое качество	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
8	Сдача нормативов	1	1	0		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
10	Развитие координации движений	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

11	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
12	Закаливание организма	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
13	Утренняя зарядка	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
14	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
16	Строевые упражнения и команды	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
18	Прыжковые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
19	Прыжковые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
20	Гимнастическая разминка	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
24	Упражнения с гимнастической	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО

	скакалкой					МГПУ»
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
27	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
37	Сложно координированные	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					МГПУ»
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
49	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
53	Футбольный бильярд	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
54	Бросок ногой	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
61	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 0,5Эстафеты					МГПУ»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
66	Итоговая контрольная работа (сдача нормативов ГТО)	1	1	0		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0,5		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со	1	0	0,5		ООО «ГАОУ ВО

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					МГПУ»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	33		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
2	История появления современного спорта	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
3	Виды физических упражнений	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
5	Сдача нормативов ГТО	1	1	0		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
7	Закаливание организма под душем	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
11	Лазанье по канату	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

						МГПУ»
12	Лазанье по канату	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
17	Прыжки через скакалку	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
18	Прыжки через скакалку	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
27	Броски набивного мяча	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
28	Броски набивного мяча	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
29	Челночный бег	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
30	Челночный бег	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
37	Спортивная игра баскетбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
38	Спортивная игра баскетбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

						МГПУ»
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
43	Спортивная игра волейбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
44	Спортивная игра волейбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
47	Спортивная игра футбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
48	Спортивная игра футбол	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
56	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	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
61	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					МГПУ»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
63	Итоговая контрольная работа (Сдача нормативов ГТО)	1	1	0		
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
65	Закрепление. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
66	Закрепление. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
67	Закрепление. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
68	Закрепление. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5		ООО «ГАОУ ВО МГПУ»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	30.5		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
3	Мониторинг физического здоровья обучающихся (выполнение нормативов)	1	1	0		ГАОУ ВО МГПУ
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ

9	Закаливание организма	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
11	Акробатическая комбинация	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
12	Акробатическая комбинация	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
18	Обучение опорному прыжку	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
23	Танцевальные упражнения «Летка-	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ

	енка»					
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
29	Беговые упражнения	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
30	Беговые упражнения	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
38	Разучивание подвижной игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
47	Упражнения из игры футбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
48	Упражнения из игры футбол	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
53	Освоение правил и техники					ГАОУ ВО МГПУ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
55	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	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
56	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	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
59	Освоение правил и техники	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ

66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5		ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	33		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.

И. Ляха – М.: Просвещение

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – М.:

Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ, ООО «ГАОУ ВО МГПУ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585621

Владелец Сеницына Светлана Александровна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025