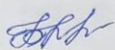


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ХАРЦЫЗСК  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗУЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11 ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

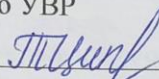


Н.В.Нестеренко

Протокол № 1 от «26»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

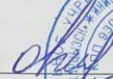


Т.И. Цыплакова

Приказ № 54 от «26»  
августа 2024 г.

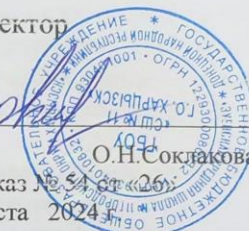
УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.Н.Соклакова

Приказ № 64 от «26»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Зуевка 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Учитывая материально-техническую базу и интересы детей часы модуля «Лыжная подготовка» во 2 классе перераспределены на модули: «Легкая атлетика» - 3 часа, «Гимнастика» -3 часа, «Подвижные игры» -6 часов. В 3 классе «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» перераспределены на модули: «Легкая атлетика» - 6 часов, «Гимнастика» - 6 часов, «Подвижные и спортивные игры» - 12 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 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 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**

### **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, перекатыванию;
- 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.

### **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 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	18	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	22	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	16	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>

			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		58	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения План	Дата изучения Факт	Примечания
		Всего			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре 3ч. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	Современные олимпийские игры	1			
4	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. 4 ч. Физическое развитие и его измерение	1			
5	Гигиена человека Физические качества	1			
6	Осанка человека Развитие координации движений	1			
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
8	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура. 2ч. Закаливание организма	1			
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			
10	Модуль Легкая атлетика 18 ч. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			

16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			
25	Сложно координированные беговые упражнения	1			
26	Сложно координированные беговые упражнения	1			
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
28	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 55 ч. Модуль Гимнастика с основами акробатики 15 ч. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
29	Строевые упражнения и команды	1			
30	Прыжковые упражнения	1			
31	Прыжковые упражнения	1			
32	Гимнастическая разминка	1			
33	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
41	Танцевальные гимнастические движения	1			
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
43	Модуль Подвижные игры 22 ч. Игры с приемами баскетбола	1			
44	Игры с приемами баскетбола	1			
45	Игры с приемами баскетбола	1			
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
51	Прием «волна» в баскетболе	1			
52	Прием «волна» в баскетболе	1			
53	Прием «волна» в баскетболе	1			
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			



56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
59	Футбольный бильярд	1			
60	Футбольный бильярд	1			
61	Бросок ногой	1			
62	Бросок ногой	1			
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
65	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура. модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 4ч. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	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			

#### 4-А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения план	Дата изучения факт	Примечания
		Всего			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре 2ч. Из истории развития физической культуры в России	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			
3	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.4 ч Самостоятельная физическая подготовка 2ч.	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении 2ч. 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	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
8	Закаливание организма	1			
9	Раздел 2 Легкая атлетика. 16ч. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			

	двумя ногами				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
19	Беговые упражнения	1			
20	Беговые упражнения	1			
21	Метание малого мяча на дальность	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			
25	Гимнастика с основами акробатики 18ч. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
26	Акробатическая комбинация	1			

27	Акробатическая комбинация	1			
28	Акробатическая комбинация	1			
29	Акробатическая комбинация	1			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
34	Обучение опорному прыжку	1			
35	Обучение опорному прыжку	1			
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
38	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			
39	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			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			

	лежа на полу				
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
42	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
43	подвижные и спортивные игры 24 ч. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
52	Упражнения из игры волейбол	1			
53	Упражнения из игры волейбол	1			
54	Упражнения из игры волейбол	1			
55	Упражнения из игры волейбол	1			
56	Упражнения из игры волейбол	1			
57	Упражнения из игры баскетбол	1			
58	Упражнения из игры баскетбол	1			
59	Упражнения из игры баскетбол	1			

60	Упражнения из игры баскетбол	1			
61	Упражнения из игры футбол	1			
62	Упражнения из игры футбол	1			
63	Упражнения из игры футбол	1			
64	Упражнения из игры футбол	1			
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	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			

**4-Б класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения план	Дата изучения факт	Примечания
		Всего			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре 2ч. Из истории развития физической культуры в России	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			
3	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.4 ч Самостоятельная физическая подготовка 2ч.	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении 2ч. 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	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> Раздел 1. Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
8	Закаливание организма	1			
9	Раздел 2 Легкая атлетика. 16ч. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
19	Беговые упражнения	1			
20	Беговые упражнения	1			
21	Метание малого мяча на дальность	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			
25	Гимнастика с основами акробатики 18ч. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			



26	Акробатическая комбинация	1			
27	Акробатическая комбинация	1			
28	Акробатическая комбинация	1			
29	Акробатическая комбинация	1			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
34	Обучение опорному прыжку	1			
35	Обучение опорному прыжку	1			
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
38	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			
39	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			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			

	комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
42	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
43	подвижные и спортивные игры 24 ч. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
52	Упражнения из игры волейбол	1			
53	Упражнения из игры волейбол	1			
54	Упражнения из игры волейбол	1			
55	Упражнения из игры волейбол	1			
56	Упражнения из игры волейбол	1			
57	Упражнения из игры баскетбол	1			
58	Упражнения из игры баскетбол	1			

59	Упражнения из игры баскетбол	1			
60	Упражнения из игры баскетбол	1			
61	Упражнения из игры футбол	1			
62	Упражнения из игры футбол	1			
63	Упражнения из игры футбол	1			
64	Упражнения из игры футбол	1			
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	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			

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

