

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Московской области**  
**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация АНОО**  
**"Школа "Атон"**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №6 от «31» 05  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Субботин Д.И.

Приказ №29-од от «31» 05  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

(Составитель: Лавришина О.М.)

г.о. Электросталь 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» рассчитан на 405 часов.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовая часть) и вариативную (дифференцированная):

на инвариативную часть отводится для 1 класса - 66 часов; для 2-4 классов - 68 часов;

на вариативную часть отводится для 1 класса - 33 часа; для 2-4 классов -34 часа.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

По учебному плану на предмет «Физическая культура» в 1-4 классах отводится 3 ч в неделю: на физическую культуру – 2 часа и 1 час на модуль «Шахматы».

В связи с тем, что в предмет «Физическая культура» для 1-4 классов введен модуль «Шахматы» вносятся изменения и дополнения в программу и календарно - тематическое планирование. Модуль «Шахматы» предполагается реализовать за счет вариативной части (24 часа) и за счет часов лыжной подготовки (10 часов в 1-2-3-4 классах), из базового компонента .

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего-четвертого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:
- 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 УУД:
- 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

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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

### ***Тематическое планирование 1-4 класс (базовая часть).***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	2	2	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2
3.	Физическое совершенствование		В процессе урока		
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			

3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	20	22	22	22
3.2.1	Легкая атлетика	15	15	15	15
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	3	3	3	3
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	16	16	16	16
3.2.4	Общеразвивающие упражнения		по 8 часа в каждом классе		
	Итого:		270		

### 1 класс

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	05.09.23
2.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.23
3.	Режим дня школьника	1	0	1	12.09.23
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09.23
5.	Осанка человека	1	0	1	19.09.23
6.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	20.09.23
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	26.09.23
8.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	27.09.23
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	03.10.23
10.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	04.10.23

11.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	17.10.23
12.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	18.10.23
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	24.10.23
14.	Гимнастические упражнения	1	0	1	25.10.23
15.	Гимнастические упражнения	1	0	1	31.10.23

16.	Гимнастические упражнения	1	0	1	01.11.23
17.	Гимнастические упражнения	1	0	1	07.11.23
18.	Гимнастические упражнения	1	0	1	08.11.23
19.	Гимнастические упражнения	1	0	1	14.11.23
20.	Акробатические упражнения	1	0	1	15.11.23
21.	Акробатические упражнения	1	0	1	28.11.23
22.	Акробатические упражнения	1	0	1	29.11.23
23.	Акробатические упражнения	1	0	1	05.12.23
24.	Акробатические упражнения	1	0	1	06.12.23
25.	Акробатические упражнения	1	0	1	12.12.23
26.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	13.12.23
27.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	19.12.23

28.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	20.12.23
29.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	26.12.23
30.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	27.12.23
31.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	09.01.24
32.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	10.01.24
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	16.01.24
34.	Подвижные игры	1	0	1	17.01.24
35.	Подвижные игры	1	0	1	23.01.24
36.	Подвижные игры	1	0	1	24.01.24
37.	Подвижные игры	1	0	1	30.01.24
38.	Подвижные игры	1	0	1	31.01.24
39.	Подвижные игры	1	0	1	06.02.24
40.	Подвижные игры	1	0	1	07.02.24
41.	Подвижные игры	1	0	1	13.02.24
42.	Подвижные игры	1	0	1	14.02.24
43.	Подвижные игры	1	0	1	27.02.24

44.	Подвижные игры	1	0	1	28.02.24
45.	Подвижные игры	1	0	1	06.03.24
46.	Подвижные игры	1	0	1	07.03.24
47.	Подвижные игры	1	0	1	13.03.24
48.	Подвижные игры	1	0	1	14.03.24
49.	Подвижные игры	1	0	1	20.03.24
50.	Подвижные игры	1	0	1	21.03.24
51.	Подвижные игры	1	0	1	27.03.24
52.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	28.03.24
53.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	10.04.24
54.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	11.04.24
55.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	17.04.24
56.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	18.04.24
57.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	24.04.24
58.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	25.04.24
59.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	01.05.24
60.	Прыжок в длину с места	1	0	1	02.05.24
61.	Прыжок в длину с места	1	0	1	08.05.24
62.	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	09.05.24

63.	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	15.05.24
64.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	16.05.24
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	22.05.24
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	23.05.24
	Общее количество часов по программе	66	0	66	

## 2 класс

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	01.09.23
2.	Физическое развитие. Физические качества.	1	0	1	07.09.23
3.	Сила как физическое качество.	1	0	1	08.09.23
4.	Быстрота как физическое качество.	1	0	1	14.09.23
5.	Выносливость как физическое качество.	1	0	1	15.09.23
6.	Гибкость как физическое качество.	1	0	1	21.09.23
7.	Развитие координации движений.	1	0	1	22.09.23
8.	Дневник наблюдения по физической культуре. Закаливание организма.	1	0	1	28.09.23
9.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	1	0	1	29.09.23
10.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	05.10.23
11.	Строевые упражнения.	1	0	1	06.10.23
12.	Гимнастическая разминка.	1	0	1	19.10.23
13.	Гимнастическая разминка.	1	0	1	20.10.23

14.	Гимнастическая разминка.	1	0	1	26.10.23
15.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	27.10.23
16.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	02.11.23
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1	0	03.11.23
18.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	09.11.23
19.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	10.11.23
20.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	0	16.11.23
21.	Танцевальные движения.	1	0	1	17.11.23
22.	Танцевальные движения.	1	0	1	30.11.23
23.	Танцевальные движения.	1	1	0	01.02.23
24.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	07.12.23
25.	Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	08.12.23
26.	Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	14.12.23
27.	Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	15.12.23
28.	Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	1	0	21.12.23
29.	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1	22.12.23



30.	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1	28.12.23
31.	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1	29.12.23
32.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	11.01.24
33.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	12.01.24
34.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	18.01.24
35.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики.	1	0	1	19.01.24
36.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	25.01.24
37.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	26.01.24
38.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	01.02.24
39.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	02.02.24
40.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	08.02.24

41.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	09.02.24
42.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	15.02.24
43.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	16.02.24
44.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	29.02.24
45.	Подвижные игры.	1	0	1	01.03.24
46.	Подвижные игры.	1	0	1	07.03.24
47.	Подвижные игры.	1	0	1	14.03.24

48.	Подвижные игры.	1	0	1	15.03.24
49.	Подвижные игры.	1	0	1	21.03.24
50.	Подвижные игры.	1	0	1	22.03.24
51.	Подвижные игры.	1	0	1	28.03.24
52.	Подвижные игры.	1	0	1	29.03.24
53.	Подвижные игры.	1	0	1	04.04.24
54.	Подвижные игры.	1	1	0	05.04.24
55.	Подвижные игры.	1	0	1	18.04.24
56.	Подвижные игры.	1	0	1	19.04.24
57.	Подвижные игры.	1	0	1	25.04.24
58.	Подвижные игры.	1	0	1	26.04.24
59.	Подвижные игры.	1	0	1	02.05.24

60.	Подвижные игры.	1	1	0	03.05.24
61.	Подвижные игры.	1	0	1	10.05.24
62.	Подвижные игры.	1	0	1	16.05.24
63.	Подвижные игры.	1	0	1	17.05.24
64.	Подвижные игры.	1	0	1	23.05.24
65.	Подвижные игры.	1	1	0	24.05.24
66.	Подготовка к выполнения нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	24.05.24
67.	Подготовка к выполнения нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	30.05.24
68.	Подготовка к выполнения нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	31.05.24
Общее количество часов по программе		68	7	61	

3 класс

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	01.09.23
2.	Строевые команды и упражнения	1	0	1	08.09.23
3.	Лазанье по канату	1	0	1	09.09.23
4.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	14.09.23
5.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	15.09.23
6.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	21.09.23
7.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	22.09.23
8.	Прыжки через скакалку	1	0	1	28.09.22
9.	Прыжки через скакалку	1	0	1	29.09.23

10.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	05.10.23
11.	Ритмическая гимнастика	1	1	0	06.10.23
12.	Танцевальные упражнения	1	0	1	19.10.23
13.	Виды физических упражнений	1	0	1	20.10.23
14.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	26.10.23
15.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	27.10.23
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	28.10.23
17.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	03.11.23
18.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	04.11.23
19.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	10.11.2022
20.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	11.11.23
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	17.11.23

22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	1	0	18.11.23
23.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	01.12.23
24.	Спортивные игры	1	0	1	02.12.23
25.	Спортивные игры	1	0	1	08.12.23
26.	Спортивные игры	1	0	1	09.12.23
27.	Спортивные игры	1	0	1	15.12.23
28.	Спортивные игры	1	0	1	16.12.23
29.	Спортивные игры	1	0	1	22.12.23
30.	Спортивные игры	1	0	1	23.12.23
31.	Спортивные игры	1	0	1	29.12.23

32.	Спортивные игры	1	1	0	30.12.23
33.	Закаливание организма	1	0	1	12.01.24
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	13.01.24
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	19.01.24
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	20.01.24
37.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	26.01.24
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	27.01.24
39.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	02.02.24
40.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	1	0	03.02.24
41.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	09.02.24
42.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	10.02.24
43.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	16.02.24
44.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	17.02.24
45.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	02.03.24



46.	Спортивные игры.	1	0	1	03.03.24
47.	Спортивные игры.	1	0	1	09.03.24
48.	Спортивные игры.	1	0	1	10.03.24
49.	Спортивные игры.	1	0	1	16.03.24
50.	Спортивные игры.	1	0	1	17.03.24
51.	Спортивные игры.	1	0	1	23.03.24
52.	Спортивные игры.	1	0	1	24.03.24
53.	Спортивные игры.	1	0	1	30.03.24
54.	Спортивные игры.	1	1	0	31.03.24
55.	Зрительная гимнастика	1	0	1	13.04.24
56.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	14.04.24
57.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	20.04.24
58.	Прыжок в длину с разбега	1	1	0	21.04.24
59.	Броски набивного мяча	1	0	1	27.04.24
60.	Броски набивного мяча	1	0	1	28.04.24
61.	Броски набивного мяча	1	0	1	04.05.24

62.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	05.05.24
63.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	11.05.24
64.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	12.05.24
65.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	18.05.24
66.	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	19.05.24
67.	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	25.05.24
68.	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	26.05.24
Общее количество часов по программе		68	6	62	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	01.09.23
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	07.09.23
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	08.09.23
4.	Беговые упражнения	1	0	1	14.09.23
5.	Беговые упражнения	1	0	1	15.09.23
6.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	21.09.23
7.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	22.09.23
8.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	0	28.09.23
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	29.09.23
10.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	30.09.23
11.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	06.10.23
12.	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	07.10.23
13.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	20.10.23

14.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	21.10.23
15.	Акробатическая комбинация	1	0	1	27.10.23
16.	Акробатическая комбинация	1	0	1	28.10.23
17.	Акробатическая комбинация	1	1	0	03.11.23
18.	Опорной прыжок	1	0	1	04.11.23
19.	Опорной прыжок	1	0	1	10.11.23
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	11.11.23
21.	Танцевальные упражнения	1	0	1	17.11.23
22.	Танцевальные упражнения	1	1	0	18.11.23
23.	Закаливание организма	1	0	1	01.12.23
24.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	02.12.23
25.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	08.12.23
26.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	09.12.23
27.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	15.12.23
28.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	16.12.23
29.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	22.12.23

30.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	23.12.23
31.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	29.12.23
32.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	30.12.23
33.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	12.01.24
34.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	13.01.24
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	19.01.24
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	20.01.24
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.01.24
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	27.01.24
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	02.02.24
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	1	0	03.02.24
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	09.02.24
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	10.02.24

43.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	16.02.24
44.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	17.02.24
45.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	02.03.24
46.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	03.03.24
47.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	09.03.24
48.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	10.03.24
49.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	16.03.24
50.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	17.03.24
51.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	23.03.24
52.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	24.03.24
53.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	30.03.24
54.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	31.03.24
55.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	13.04.24
56.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	14.04.24
57.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	20.04.24
58.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	21.04.24

59.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	27.04.24
60.	Технические действия игры футбол	1	0	1	28.04.24
61.	Технические действия игры футбол	1	0	1	04.05.24
62.	Технические действия игры футбол	1	0	1	05.05.24
63.	Технические действия игры футбол	1	0	1	11.05.24
64.	Технические действия игры футбол	1	0	1	12.05.24
65.	Технические действия игры футбол	1	0	1	18.05.24
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	19.05.24
67.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	25.05.24
68.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	26.05.24
Общее количество часов по программе		68	5	63	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы.

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

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru).