

Негосударственное Частное Образовательное Учреждение
Общеобразовательная школа «Чудо-Радуга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Екатеринбург 2023



Пояснительная записка

Программа по **физической культуре** на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за 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».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание обучения в 1 классе

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.

Катание на коньках. Основная стойка при катании на коньках. Ходьба вперед, назад приставными шагами. Скольжение с места в умеренном темпе. Торможение, безопасное падение.

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.

Содержание обучения во 2 классе

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

Катание на коньках. Правила поведения на занятиях. Упражнения на развитие равновесия, общей выносливости. Торможение, безопасное падение.

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.



Содержание обучения в 3 классе

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Катание на коньках. Разбег. Ходьба. Скольжение на двух ногах. Скольжение по дуге (поворот) вперед-назад.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

Содержание обучения в 4 классе

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.

Катание на коньках. Предупреждение травматизма во время занятий. Упражнения в передвижении на коньках.

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.

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

1) познавательные:

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;

2) коммуникативные:

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;

3) регулятивные:

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 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

1) познавательные:

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;

2) коммуникативные:

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

3) регулятивные:

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.

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

1) познавательные:

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 простоты по учебным четвертям (триместрам);

2) коммуникативные:



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

3) регулятивные:

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.

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

1) познавательные:

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;

2) коммуникативные:

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;

3) регулятивные:

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

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 коньках ступающим и скользящим шагом (без опоры); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать 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 коньках скользящим шагом, тормозить;

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 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 коньках, тормозить полуплугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 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, лёгкой атлетикой, по катанию на коньках;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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



**Тематическое планирование предмета «Физическая культура»
1 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.2	Осанка человека	1	0	1	
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i>					
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
4.2	Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	
4.3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	
4.4	Гимнастические упражнения	5	0	5	
4.5	Акробатические упражнения	5	0	5	
<i>Модуль «Катание на коньках»</i>					
4.6	Строевые команды	9	0	9	
4.7	Передвижение на коньках	9	0	9	



	приставным и скользящим шагом				
<i>Модуль «Легкая атлетика»</i>					
4.8	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
4.9	Прыжок в длину с места	4	0	4	
4.10	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i>					
4.11	Подвижные игры	26	0	26	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		99	0	94	

**Тематическое планирование предмета «Физическая культура»
2 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	0,5	0	0,5	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.2	Физические качества	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/



					https://uchi.ru/
2.3	Сила как физическое качество	0,5	0	0,5	
2.4	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0,5	
2.5	Выносливость как физическое качество	1	0	1	
2.6	Гибкость как физическое качество	1	0	1	
2.7	Развитие координации движений	1	0	1	
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	0,5	0	0,5	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
3.2	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5	
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</i>					
4.1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.2	Строевые упражнения и команды	2	0	2	
4.3	Гимнастическая разминка	3	0	3	
4.4	Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	
4.5	Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	
4.6	Танцевальные движения	4	0	4	
<i>Модуль «Катание на коньках»</i>					
4.7	Правила поведения на занятиях	2	0	2	
4.8	Скольжение на двух ногах	6	0	6	
4.9	Упражнения на развитие равновесия, общей выносливости на льду	5	1	4	



4.10	Торможение и безопасное падение	5	0	5	
<i>Модуль «Легкая атлетика»</i>					
4.11	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.12	Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	
4.13	Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2	
4.14	Прыжок в высоту спрямого разбега	2	0	2	
4.15	Сложно координированные беговые упражнения	2	0	2	
4.16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	
<i>Модуль «Подвижные игры»</i>					
4.17	Подвижные игры	20	0	20	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	20	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		102	5	95	

**Тематическое планирование предмета «Физическая культура»
3 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	



Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	3	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	0	2	
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.2	Дыхательная гимнастика	1	0	1	
3.3	Зрительная гимнастика	2	0	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i>					
4.1	Строевые упражнения и команды	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.2	Лазанье по наклонной доске	2	0	2	
4.3	Передвижение по гимнастической скамейке	3	0	3	
4.4	Передвижение по гимнастической стенке	2	0	2	
4.5	Прыжки через скакалку	4	0	4	
4.6	Ритмическая гимнастика	3	0	3	
4.7	Танцевальные упражнения	3	0	3	
<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>					
4.8	Прыжок в длину с разбега	4	0	4	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?



					cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.9	Броски набивного мяча	4	0	4	
4.10	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	0	4	
<i>Модуль «Катание на коньках»</i>					
4.11	Скольжение на коньках	6	0	6	
4.12	Скольжение на двух ногах. Скольжение по дуге (поворот) вперед-назад.	6	0	6	
4.13	Упражнения на развитие равновесия, общей выносливости на льду	6	1	5	
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i>					
4.14	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	10	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.15	Спортивные игры	9	0	9	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	4	20	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		102	5	95	

**Тематическое планирование предмета «Физическая культура»
4 класс**

№	Наименование разделов и	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	-------------------------	------------------	------------------------



	тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0,5	
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5	0	0,5	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	0,5	0	0,5	
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.2	Закаливание организма	1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</i>					
4.1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.2	Акробатическая комбинация	3	0	3	
4.3	Опорный прыжок	3	0	3	
4.4	Упражнения на гимнастической	3	0	3	



	перекладине				
4.5	Танцевальные упражнения	2	0	2	
<i>Модуль «Легкая атлетика»</i>					
4.6	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	
4.8	Беговые упражнения	3	0	3	
4.9	Метание малого мяча на дальность	3	0	3	
<i>Модуль «Катание на коньках»</i>					
4.10	Скольжение на двух ногах. Скольжение по дуге (поворот) вперед-назад.	9	0	9	
4.11	Упражнения на развитие равновесия, общей выносливости на льду	9	1	8	
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</i>					
4.12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	0	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
4.13	Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2	
4.14	Технические действия игры волейбол	2	0	2	
4.15	Технические действия игры баскетбол	2	0	2	
4.16	Технические действия игры футбол	3	0	3	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	3	6	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		68	4	62	

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
1 класс**



№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические указания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0	1	01.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Беговые упражнения.	1	0	1	05.09	
3	Техника челночного бега.	1	0	1	06.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м. Развитие координации.	1	0	1	08.09	
5	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	0	0	12.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	0	1	13.09	
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	0	1	15.09	
8	Олимпийские игры.	1	0	0	19.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
9	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	0	1	20.09	
10	Темп и ритм. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	0	0	22.09	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
11	Подвижная игра «Мышеловка».	1	0	1	26.09	
12	Составление режима дня.	1	0	0	27.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	29.09	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Развитие гибкости.	1	0	1	03.10	



15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1	04.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	0	1	06.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	0	1	17.10	
18	Тестирование виса на время. Развитие силовых способностей.	1	0	1	18.10	
19	Организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	20.10	
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	0	1	24.10	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
21	Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1	25.10	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	0	1	27.10	
23	Индивидуальная работа с мячом.	1	0	1	31.10	
24	Школа укрощения мяча.	1	0	1	01.11	
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1	0	1	03.11	
26	Глаза закрывай — упражнение начинай. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	0	1	07.11	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
27	Подвижные игры.	1	0	1	08.11	
28	Школа укрощения мяча. Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.	1	0	1	10.11	
29	Подвижная игра «Ночная охота».	1	0	1	14.11	
30	Глаза закрывай — упражнение начинай.	1	0	1	15.11	
31	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	17.11	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
32	Перекаты. Организующие команды и приёмы.	1	0	1	21.11	
33	Разновидности перекаатов. Строевые действия в шеренге и колонне,	1	0	1	28.11	http://www.fizkult-ura.ru/



	выполнение строевых команд.					
34	Техника выполнения кувырка вперед.	1	0	1	29.11	
35	Кувырок вперед.	1	0	1	01.12	
36	Стойка на лопатках, «мост».	1	0	1	05.12	
37	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	1	0	1	06.12	
38	Стойка на голове. Упоры, седы.	1	0	1	08.12	
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	12.12	
40	Перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	13.12	
41	Висы на перекладине.	1	0	1	15.12	
42	Круговая тренировка.	1	0	1	19.12	
43	Прыжки со скакалкой.	1	0	1	20.12	
44	Прыжки в скакалку.	1	0	1	22.12	
45	Круговая тренировка.	1	0	1	26.12	
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	0	1	27.12	
47	Техника безопасности при катании на коньках.	1	0	0	09.01	
48	Подбор коньков. Правильная шнуровка коньков.	1	0	1	10.01	
49	Основная стойка при катании на коньках.	1	0	1	12.01	
50	Безопасное падение на коньках.	1	0	1	16.01	
51	Ходьба приставными шагами с опорой руками о борт.	1	0	1	17.01	
52	Ходьба вперед параллельно борту с опорой одной рукой за борт.	1	0	1	19.01	
53	Ходьба вперед, назад, параллельно борту с опорой одной рукой за борт.	1	0	1	23.01	
54	Ходьба вперед приставными шагами без опоры.	1	0	1	24.01	
55	Ходьба вперед, назад приставными шагами без опоры.	1	0	1	26.01	
56	Скольжение после нескольких шагов.	1	0	1	30.01	



57	Упражнение «Фонарики» на согнутых ногах.	1	0	1	31.01	
58	Скольжение в присяде по прямой.	1	0	1	02.02	
59	Торможение «полуплугом», безопасное падение.	1	0	1	06.02	
60	Скольжение после нескольких шагов.	1	0	1	07.02	
61	Скольжение после нескольких шагов. Торможение.	1	0	1	09.02	
62	Скольжение с места в медленном темпе. Торможение полуплугом.	1	0	1	13.02	
63	Скольжение с места в умеренном темпе.	1	0	1	14.02	
64	Скольжение с места.	1	0	1	16.02	
65	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1	0	1	27.02	
66	Прохождение полосы препятствий.	1	0	1	28.02	
67	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	0	1	01.03	
68	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	05.03	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	06.03	
71	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	0	1	12.03	
72	Прыжки в высоту.	1	0	1	13.03	
73	Вращение обруча. Обруч — учимся им управлять.	1	0	1	15.03	
74	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	19.03	
75	Ведение мяча.	1	0	1	20.03	
76	Ведение мяча в движении.	1	0	1	22.03	
77	Эстафеты с мячом.	1	0	1	26.03	
78	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	27.03	
79	Подвижные игры.	1	0	1	29.03	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
80	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	0	1	09.04	



81	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	0	1	10.04	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	0	1	12.04	
83	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1	16.04	
84	Бросок набивного мяча от груди.	1	0	1	17.04	
85	Бросок набивного мяча снизу.	1	0	1	19.04	
86	Подвижная игра «Точно в цель».	1	0	1	23.04	
87	Тестирование виса на время.	1	0	1	24.04	
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	0	1	26.04	
89	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	30.04	
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	0	1	07.05	
91	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	0	1	08.05	
92	Техника метания на точность.	1	0	1	10.05	
93	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	14.05	
93	Подвижные игры для зала.	1	0	1	15.05	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Беговые упражнения.	1	0	1	17.05	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1	21.05	
96	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	0	1	22.05	
97	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	0	1	24.05	
98	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	0	1	28.05	
99	Русская народная игра «Горелки».	1	0	1	29.05	
		99	0	94		

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

2 класс

№	Тема урока	Количество часов		
---	------------	------------------	--	--



		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Организационно-методические указания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0	1	01.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1	05.09	
3	Техника челночного бега. Развитие координации.	1	0	1	06.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м челночный.	1	0	1	08.09	
5	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1	12.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	0	1	13.09	
7	Упражнения на координацию движений.	1	0	1	15.09	
8	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	0	1	19.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1	20.09	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	22.09	
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0	1	26.09	
12	Организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	27.09	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	29.09	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	03.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1	04.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	06.10	



17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	0	1	17.10	
18	Тестирование виса на время.	1	0	1	18.10	
19	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	0	1	20.10	
20	Составление режима дня.	1	0	0	24.10	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
21	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	0	1	25.10	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	0	1	27.10	
23	Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.	1	0	0	31.10	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	0	1	01.11	
25	Ведение мяча.	1	0	1	03.11	
26	Упражнения с мячом.	1	0	1	07.11	
27	Подвижные игры.	1	0	1	08.11	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Кувырок вперед. Организующие команды и приёмы..	1	0	1	10.11	
29	Кувырок вперед с трех шагов.	1	0	1	14.11	
30	Кувырок вперед с разбега.	1	0	1	15.11	
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	0	1	17.11	
32	Стойка на лопатках, мост.	1	0	1	21.11	
33	Круговая тренировка. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	0	1	28.11	
34	Стойка на голове. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	0	1	29.11	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1	01.12	
36	Различные виды перелезаний.	1	0	1	05.12	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	0	1	06.12	



38	Круговая тренировка.	1	0	1	08.12	
39	Прыжки в скакалку.	1	0	1	12.12	
40	Прыжки в скакалку в движении.	1	0	1	13.12	
41	Круговая тренировка.	1	0	1	15.12	
42	Акробатические упражнения.	1	0	1	19.12	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
43	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.	1	0	1	20.12	
44	Акробатические комбинации.	1	0	1	22.12	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Вращение обруча.	1	0	1	26.12	
46	Варианты вращения обруча.	1	0	1	27.12	
47	ТБ на уроках по фигурному катанию.	1	0	1	09.01	
48	Уход за коньками.	1	0	1	10.01	
49	Основная стойка.	1	0	1	12.01	
50	Безопасное падение на коньках.	1	0	1	16.01	
51	Торможение «полуплугом».	1	0	1	17.01	
52	Скольжение с места. Торможение.	1	0	1	19.01	
53	Разбег. Ходьба.	1	0	1	23.01	
54	Скольжение на двух ногах.	1	0	1	24.01	
55	Разбег. Ходьба. Скольжение на двух ногах.	1	0	1	26.01	
56	Бег с продвижением вперед на заданную дистанцию с места.	1	0	1	30.01	
57	Бег с продвижением вперед.	1	0	1	31.01	
58	Скольжение по дуге (поворот) вперед.	1	0	1	02.02	
59	Скольжение по дуге (поворот) вперед. Равновесие.	1	0	1	06.02	
60	Скольжение по дуге (поворот) назад.	1	0	1	07.02	
61	Скольжение по дуге (поворот) вперед - назад.	1	0	1	09.02	



62	Скольжение со старта в быстром темпе.	1	0	1	13.02	
63	Скольжение со старта в быстром темпе по сигналу. Контрольный урок.	1	1	0	14.02	
64	Скольжение со старта в быстром темпе по сигналу. Эстафеты.	1	0	1	16.02	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	20.02	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	0	1	21.02	
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	0	1	27.02	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	1	0	28.02	
70	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	01.03	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	0	1	05.03	
72	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	0	1	06.03	
73	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	0	1	12.03	
74	Эстафеты с мячом	1	0	1	13.03	
75	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	0	1	15.03	
76	Особенности физической культуры разных народов.	1	0	0	19.03	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
77	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	20.03	
78	Круговая тренировка.	1	0	1	22.03	
79	Подвижные игры.	1	0	1	26.03	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
80	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	0	1	27.03	



81	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	0	1	29.03	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	0	1	05.04	
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	1	0	09.04	
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	0	1	10.04	
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	0	1	12.04	
86	Тестирование виса на время.	1	0	1	16.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	17.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	0	19.04	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	0	1	23.04	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1	24.04	
91	Техника метания на точность (разные предметы).	1	0	1	26.04	
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	07.05	
93	Подвижные игры для зала.	1	0	1	08.05	http://www.fizkult-ura.ru/
93	Беговые упражнения.	1	0	1	10.05	
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1	14.05	
95	Тестирование челночного бега 3* 10 м.	1	1	0	15.05	
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	0	1	17.05	
97	Подвижная игра «Хвостики».	1	0	1	21.05	
98	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1	0	1	22.05	
99	Бег на 1000 м.	1	0	1	24.05	



100	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	28.05	
101	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	0	1	29.05	
102	Круговая тренировка.	1	0	1	31.05	
		102	5	95		

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	0	1	01.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1	05.09	
3	Техника челночного бега.	1	0	1	06.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	1	0	08.09	
5	Способы метания (мяча) на дальность.	1	0	1	12.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	13.09	
7	Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.	1	0	1	15.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
8	Спортивная игра «Футбол».	1	0	1	19.09	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	20.09	
10	Прыжки в длину с разбега на	1	0	1	22.09	



	результат.					
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	0	1	26.09	
12	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	0	1	27.09	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	29.09	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Развитие гибкости.	1	0	1	03.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	1	0	04.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	06.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	0	1	17.10	
18	Тестирование виса на время.	1	0	1	18.10	
19	Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1	20.10	
20	Футбольные упражнения.	1	0	1	24.10	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
21	Футбольные упражнения в парах.	1	0	1	25.10	
22	Броски и ловля мяча.	1	0	1	27.10	
23	Подвижная игра «Осада города».	1	0	1	31.10	
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	01.11	
25	Закаливание. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	03.11	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
26	Ведение мяча.	1	0	1	07.11	
27	Подвижные игры. Комплексы дыхательных упражнений.	1	0	1	08.11	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Кувырок вперед.	1	0	1	10.11	



29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	0	1	14.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	0	1	15.11	
31	Кувырок назад.	1	0	1	17.11	
32	Кувырки.	1	0	1	21.11	
33	Круговая тренировка.	1	0	1	28.11	
34	Стойка на голове.	1	0	1	29.11	
35	Стойка на руках.	1	0	1	01.12	
36	Круговая тренировка.	1	0	1	05.12	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	0	1	06.12	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1	08.12	
39	Прыжки в скакалку.	1	0	1	12.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	0	1	13.12	
41	Беговые упражнения.	1	0	1	15.12	
42	Круговая тренировка.	1	0	1	19.12	
43	Опорный прыжок.	1	0	1	20.12	
44	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	0	1	22.12	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
45	Варианты вращения обруча.	1	0	1	26.12	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1	27.12	
47	ТБ на уроке по фигурному катанию.	1	0	1	09.01	
48	Основы техники катания, уход за коньками.	1	0	1	10.01	
49	Торможение «полуплугом», безопасное падение.	1	0	1	12.01	
50	Элемент «Фонарики», «Косичка». Упражнения на развитие общей выносливости.	1	0	1	16.01	



51	Элемент «Фонарики», «Косичка».	1	0	1	17.01	
52	Скольжение «елочкой» в медленном темпе.	1	0	1	19.01	
53	Скольжение «елочкой» в умеренном темпе.	1	0	1	23.01	
54	Скольжение «Ход назад».	1	0	1	24.01	
55	Элемент «Циркуль». Упражнения на развитие равновесия	1	0	1	26.01	
56	Элемент «Циркуль».	1	0	1	30.01	
57	Элемент «Ласточка». Прокат на правой ноге.	1	0	1	31.01	
58	Элемент «Ласточка». Прокат на левой ноге. Упражнения на развитие равновесия.	1	0	1	02.02	
59	Элемент «Ласточка». Упражнения на развитие равновесия.	1	0	1	06.02	
60	Элемент «Пистолетик». Упражнения на развитие общей выносливости.	1	0	1	07.02	
61	Скольжение вперед в присяде.	1	0	1	09.02	
62	Объезд препятствий.	1	0		13.02	
63	Скольжение со старта. Контрольный урок.	1	1	0	14.02	
64	Скольжение со старта в быстром темпе по сигналу. Эстафеты.	1	0	1	16.02	
65	Вращение обруча. Упражнения на гибкость.	1	0	1	20.02	
66	Стойка на лопатках. Мост.	1	0	1	21.02	
67	Кувырки.	1	0	1	27.02	
68	Кувырок назад. Круговая тренировка.	1	0	1	28.02	
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	01.03	
71	Знакомство с баскетболом.	1	0	0	05.03	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=



						32922&tmpl=lib
72	Броски мяча в кольцо.	1	0	1	06.03	
73	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	12.03	
74	Спортивная игра «Баскетбол».	1	0	1	13.03	
75	Круговая тренировка.	1	0	1	15.03	
76	Эстафеты с мячом.	1	0	1	19.03	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Подвижные игры.	1	0	1	20.03	
78	Эстафеты с мячом.	1	0	1	22.03	http://www.fizkult-ura.ru/
79	Полоса препятствий.	1	0	1	26.03	
80	Усложненная полоса препятствий.	1	0	1	27.03	
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	29.03	
82	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	0	1	05.04	
83	Прыжки на мячах-хопах.	1	0	1	09.04	
84	Эстафеты с мячом.	1	0	1	10.04	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Подвижные игры.	1	0	1	12.04	
86	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	0	1	16.04	
87	Волейбол как вид спорта.	1	0	0	17.04	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
88	Подготовка к волейболу.	1	0	1	19.04	
89	Контрольный урок по волейболу.	1	1	0	23.04	
90	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	0	1	24.04	
91	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	0	1	26.04	
92	Круговая тренировка.	1	0	1	07.05	
93	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	08.05	
93	Полоса препятствий.	1	0	1	10.05	



94	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1	14.05	http://www.fizkult-ura.ru/
95	Тестирование виса на время.	1	0	1	15.05	
96	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	17.05	
97	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	21.05	
98	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	0	1	22.05	
99	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	1	0	24.05	
100	Бег 100 метров.	1	0	1	28.05	
101	Встречная эстафета.	1	0	1	29.05	
102	Волейбол как вид спорта.	1	0	1	31.05	
		102	5	95		

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
4 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма.	1	0	1	05.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1	06.09	
3	Техника челночного бега.	1	0	1	12.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	0	1	13.09	



5	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	19.09	
6	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	0	0	20.09	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
7	Спортивная игра «Футбол».	1	0	1	26.09	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0	1	27.09	
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	1	0	03.10	
10	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	0	1	04.10	
11	Контрольный урок по футболу.	1	1	0	17.10	
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1	18.10	
13	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	0	1	24.10	
14	Тестирование вися на время. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	0	1	25.10	
15	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	31.10	
16	Подвижная игра «Осада города».	1	0	1	01.11	
17	Упражнения с мячом. Составление режима дня.	1	0	1	07.11	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Ведение мяча.	1	0	1	08.11	
19	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	0	1	14.11	
20	Зарядка. Акробатические упражнения.	1	0	1	15.11	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib



21	Кувырок назад. Акробатические комбинации.	1	0	1	21.11	
22	Круговая тренировка. Организующие команды и приёмы.	1	0	1	28.11	
23	Стойка на голове и руках.	1	0	1	29.11	
24	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	0	0	05.12	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
25	Висы. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	0	1	06.12	
26	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	0	1	12.12	
27	Круговая тренировка.	1	0	1	13.12	
28	Прыжки в скакалку.	1	0	1	19.12	
29	Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	0	1	20.12	
30	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1	26.12	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
31	Вращение обруча.	1		1	27.12	
32	ТБ на уроке по фигурному катанию. Инвентарь фигуриста.	1	0	1	09.01	
33	Основы техники катания, уход за коньками.	1	0	1	10.01	
34	Виды торможений, безопасное падение.	1	0	1	16.01	
35	Элемент «Фонарики», «Косичка».	1	0	1	17.01	
36	Элемент «Циркуль». Упражнения на развитие равновесия.	1	0	1	23.01	
37	Скольжение «елочкой» в быстром темпе.	1	0	1	24.01	
38	Скольжение в различных позах.	1	0	1	30.01	
39	Элемент «Ласточка».	1	0	1	31.01	



40	Элемент «Пистолетик». Упражнения на развитие общей выносливости.	1	0	1	06.02	
41	Скольжение по прямой, по дуге вперед-назад.	1	0	1	07.02	
42	Скольжение в разных темпах.	1	0	1	13.02	
43	Объезд предметов «змейкой».	1	0	1	14.02	
44	Скольжение «саночки» в присяде по прямой.	1	0	1	21.02	
45	Скольжение «ход назад».	1	0	1	21.02	
46	Скольжение с заданием.	1	0	1	27.02	
47	Скольжение с заданием. Эстафеты.	1	0	1	28.02	
48	Упражнения на равновесие. контрольный урок.	1	1	0	05.03	
49	Произвольное катание.	1	0	1	06.03	
50	Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1	12.03	
51	Подвижная игра «Снайперы».	1	0	1	13.03	
52	Ведение мяча.	1	0	1	19.03	
53	Упражнение на равновесие.	1	0	1	20.03	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Эстафеты с обручем.	1	0	1	26.03	
55	Подвижная игра «Ловишки на хобах».	1	0	1	27.03	
56	Беговые упражнения.	1	0	1	09.04	
57	Усложненная полоса препятствий.	1	0	1	10.04	
58	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	16.04	
59	Физкультминутка.	1	0	1	17.04	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
60	Знакомство с опорным прыжком.	1	0	1	23.04	
61	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	0	1	24.04	
62	Подвижная игра «Пионербол».	1	0	1	30.04	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Контрольный урок по волейболу.	1	1	0	07.05	



64	Баскетбольные упражнения.	1	0	1	14.05	
65	Спортивная игра «Баскетбол.	1	0	1	15.05	
66	Футбольные упражнения.	1	0	1	21.05	
67	Бег на 1000 м.	1	0	1	22.05	
68	Встречная эстафета.	1	0	1	28.05	
69	Резервный урок. Круговая тренировка.	1	0	1	29.05	
		69	4	63		





Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.
– 9-е изд. – М: Просвещение, 2021.

Методические материалы для учителя:

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – 4-е изд. – М: ВАКО, 2020. – (В помощь учителю).

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – 4-е изд. – М: ВАКО, 2021. – (В помощь учителю).

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – 4-е изд. – М: ВАКО, 2020. – (В помощь учителю).

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – 3-е изд. – М: ВАКО, 2020. – (В помощь учителю).

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

Российская электронная школа – <https://rech.edu.ru/>

Учи.ру – образовательная онлайн-платформа для школьников, их родителей и учителей
– <https://uchi.ru/>

FIZ-KUIT-URA Сайт учителя Физической культуры Мольковой Н.А. - <http://www.fizkultura.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

Идентификатор документа a91b745b-1ac0-45ee-b223-1004ea5ae03c

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	 НОЧУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ЧУДО-РАДУГА" ВИШНЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
				01B1E46100EDAED78045C23A5E88F3000B с 10.08.2022 08:46 по 10.11.2023 08:46 GMT+03:00	17.10.2023 13:40 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа