

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Городского округа город Уфа**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**МАОУ Школа № 108**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Адигамова Г.С.  
Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Т.В.Мухарлямова  
301 от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о.директора

\_\_\_\_\_  
Галлямов И.Р.  
301 от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1093236)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Уфа 2023-2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 253 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 51 часа (1.5 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье 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.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
2.3	Легкая атлетика	14		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	21		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
Итого по разделу		59		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
Итого по разделу		1.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
2.3	Легкая атлетика	14	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
2.4	Подвижные игры	19		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>

Итого по разделу		59		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>

2.3	Лыжная подготовка	14	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	17		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
Итого по разделу		58		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
1.2	Закаливание организма	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>

2.2	Легкая атлетика	10	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
2.3	Лыжная подготовка	7	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
Итого по разделу		42		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	5	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Примерная дата
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура	1		2 неделя сентября
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		2 неделя сентября
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		3 неделя сентября
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		3 неделя сентября
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Техника метания мяча на дальность.	1		4 неделя сентября
6	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижная игра.	1		4 неделя сентября
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		5 неделя сентября
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		5 неделя сентября
9	Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1 неделя октября
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Правила	1		1 неделя октября

	выполнения прыжка в длину с места.			
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		2 неделя октября
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1		2 неделя октября
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		3 неделя октября
14	Бросок набивного мяча. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		3 неделя октября
15	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Не оступись»	1		4 неделя октября
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		4 неделя октября
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		2 неделя ноября
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Техника выполнение перекатов.	1		2 неделя ноября
19	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед.	1		3 неделя ноября
20	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок назад	1		3 неделя ноября
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подтягивание на низкой перекладине.	1		4 неделя ноября
22	Способы построения и повороты стоя на месте. Считалки для подвижных игр	1		4 неделя ноября
23	Гимнастические упражнения со скакалкой. Обучение способам организации игровых площадок	1		1 неделя декабря
24	Гимнастические упражнения в прыжках. Подвижные игры	1		1 неделя декабря
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		2 неделя декабря
26	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры	1		2 неделя декабря

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		3 неделя декабря
28	Кувырок вперед и назад	1		3 неделя декабря
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		4 неделя декабря
30	Гимнастические упражнения: стойка на лапатках и «мост»	1		4 неделя декабря
31	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Брось-поймай».	1		5 неделя декабря
32	Обобщающий урок по итогам первого полугодия. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		5 неделя декабря
33	Техника безопасности. Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»	1		2 неделя января
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Техника поворота переступанием.	1		2 неделя января
35	Строевые упражнения с лыжами в руках. Ступающий шаг.	1		3 неделя января
36	Упражнения в передвижении на лыжах. Ступающий шаг без палок.	1		3 неделя января
37	Упражнения в передвижении на лыжах. Техника спуска в основной сойке.	1		4 неделя января
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника подъема «лесенкой»	1		4 неделя января
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника подъема «ёлочкой».	1		2 неделя февраля
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1		2 неделя февраля
41	Техника скользящего шага на лыжах	1		3 неделя февраля
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах змейкой	1		3 неделя февраля
43	Техника торможения падением на лыжах	1		4 неделя февраля
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		4 неделя февраля
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1 неделя марта
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1		1 неделя марта

	передвижения. Прыжки через скакалку.			
47	Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры	1		2 неделя марта
48	Разновидности бросков мяча одной рукой	1		2 неделя марта
49	Ведение мяча на месте и в движении	1		3 неделя март
50	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1		3 неделя март
51	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1		4 неделя март
52	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1		5 неделя март
53	Обобщающий урок по итогам четверти. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1		1 неделя апреля
54	Упражнение на выносливость – вис на время	1		1 неделя апреля
55	Техника прыжка в высоту	1		2 неделя апреля
56	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	1		2 неделя апреля
57	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из вися лежа	1		3 неделя апреля
58	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		3 неделя апреля
59	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1		4 неделя апреля
60	Баскетбольные упражнения	1		4 неделя апреля
61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1 неделя май
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1 неделя май
63	Ведение, броски и ловля мяча	1		2 неделя май

64	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1		2 неделя май
65	Тестирование в челночном беге 3 x 10 м	1		3 неделя май
66	Башкирская народная игра «Сойоштаяк»	1		3 неделя май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Примерная дата
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Олимпийские игры	1		1 неделя сентября
2	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Быстрота как физическое качество.	1		1 неделя сентября
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		2 неделя сентября
4	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	1	2 неделя сентября
5	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег.	1		3 неделя сентября
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		3 неделя сентября
7	Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжки в длину с места..	1		4 неделя сентября
8	Утренняя зарядка. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1	1	4 неделя сентября
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		5 неделя сентября
10	Бег с поворотами и изменением направлений. Сила как физическое качество	1		5 неделя сентября
11	Составление комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Бегуны и	1		1 неделя октября



	прыгуны»			
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в кольцо.	1		1 неделя октября
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1		2 неделя октября
14	Многоскоки. Игры с приемами баскетбола	1		2 неделя октября
15	Прием «волна» в баскетболе. Ведение баскетбольного мяча в движении.	1		3 неделя октября
16	Игры с приемами баскетбола	1		3 неделя октября
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координации движений	1		2 неделя ноября
18	Строевые упражнения и команды. Гибкость как физическое качество	1		2 неделя ноября
19	Строевые упражнения и команды. Кувырок вперед в группировке	1		3 неделя ноября
20	Гимнастическая разминка. Кувырок назад	1		3 неделя ноября
21	Ходьба на гимнастической скамейке. Акробатика: «мост», стойка на лопатках	1		4 неделя ноября
22	Танцевальные гимнастические движения. Акробатическая комбинация	1	1	4 неделя ноября
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1 неделя декабря
24	Прыжковые упражнения. Кувырок вперед в группировке с трех шагов	1	1	1 неделя декабря
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		2 неделя декабря
26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Тестирование прыжка со скакалкой 30 сек	1		2 неделя декабря
27	Танцевальные гимнастические движения. Подвижные игры на развитие равновесия	1		3 неделя декабря
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		3 неделя декабря
29	Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1		4 неделя декабря

30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Броски мяча в неподвижную мишень	1		4 неделя декабря
31	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Упражнения с гимнастической скакалкой на месте.	1		5 неделя декабря
32	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Итоги второй четверти.	1		5 неделя декабря
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выносливость как физическое качество	1		2 неделя января
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		2 неделя января
35	Спуск с горы в основной стойке	1		3 неделя января
36	Спуск с горы в основной стойке	1	1	3 неделя января
37	Подъем лесенкой	1		4 неделя января
38	Подъем лесенкой	1	1	4 неделя января
39	Передвижение на лыжах с палками одновременным ходом	1		2 неделя февраля
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		2 неделя февраля
41	Торможение лыжными палками	1		3 неделя февраля
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		3 неделя февраля
43	Торможение падением на бок	1		4 неделя февраля
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		4 неделя февраля
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1 неделя марта
46	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Игры с приемами баскетбола	1		1 неделя марта
47	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка»	1		2 неделя марта
48	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		2 неделя марта
49	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		3 неделя март
50	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра	1		3 неделя март

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		4 неделя марта
52	Техника передвижений в баскетболе. Владение мячом на месте.	1		4 неделя марта
53	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Обведение препятствий.	1		1 неделя апреля
54	Подвижные игры на развитие ловкости	1		1 неделя апреля
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		2 неделя апреля
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		2 неделя апреля
57	Башкирская народная игра «Бакыр букен» (медный пень)	1		3 неделя апреля
58	Тестирование прыжка в длину с места	1		3 неделя апреля
59	Многоскоки (8 прыжков)	1		4 неделя апреля
60	Тестирования челночного бега 3 ´ 10 м	1		4 неделя апреля
61	История и техника игры в футбол. Подвижные и спортивные игры	1		1 неделя май
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1 неделя май
63	Бег с поворотами и изменением направлений. Вис на время	1		2 неделя май
64	Техника остановки мяча. Гонка мячей и слалом с мячом	1		2 неделя май
65	Техника ведения мяча. Гонка мячей и слалом с мячом	1		3 неделя май
66	Футбольный бильярд	1		3 неделя май
67	Башкирская народная игра «Уксы» (стрелок)	1		4 неделя май
68	Бег на 1000 м. Футбол: бросок ногой	1		4 неделя май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Примерная дата
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила техники безопасности на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Физическая культура у древних народов	1		1 неделя сентября
2	Виды физических упражнений. Строевые команды и упражнения.	1		1 неделя сентября
3	Дозировка физических нагрузок. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		2 неделя сентября
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		2 неделя сентября
5	Челночный бег. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		3 неделя сентября
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		3 неделя сентября
7	Закаливание организма под душем. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		4 неделя сентября
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжок в длину с места.	1	1	4 неделя сентября
9	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		5 неделя сентября
10	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		5 неделя сентября
11	Строевые команды и упражнения. Броски набивного мяча	1	1	1 неделя октября
12	Спортивная игра баскетбол	1		1 неделя октября
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		2 неделя октября
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Штрафной бросок.	1		2 неделя октября

15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		3 неделя октября
16	Обобщающий урок по итогам 1 четверть. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		3 неделя октября
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Передвижения по гимнастической скамейке	1		2 неделя ноября
18	Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1		2 неделя ноября
19	Танцевальные упражнения из танца галоп. Кувырок вперёд ноги скрестно. Кувырок назад.	1	1	3 неделя ноября
20	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1		3 неделя ноября
21	Прыжки через скакалку.	1		4 неделя ноября
22	Прыжки со скакалкой за 30 сек	1	1	4 неделя ноября
23	Ритмическая гимнастика.	1		1 неделя декабря
24	Передвижения по гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1		1 неделя декабря
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		2 неделя декабря
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		2 неделя декабря
27	Висы и подтягивание. Подвижная игра "Поймай хвост дракона"	1		3 неделя декабря
28	Вис на время. Башкирская народные подвижная игра «Бакэр-букен»	1		3 неделя декабря
29	Спортивная игра волейбол. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		4 неделя декабря
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		4 неделя декабря
31	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		5 неделя декабря

32	Спортивная игра волейбол	1		5 неделя декабря
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		2 неделя января
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		2 неделя января
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	3 неделя января
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		3 неделя января
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Одновременный одношажный ход.	1		4 неделя января
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		4 неделя января
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		2 неделя февраля
40	Повороты на лыжах способом переступания. Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск.	1	1	2 неделя февраля
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		3 неделя февраля
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		3 неделя февраля
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		4 неделя февраля
44	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км	1		4 неделя февраля
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1 неделя марта
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1 неделя марта
47	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1		2 неделя марта
48	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега	1		2 неделя марта
49	Прыжок в длину с разбега	1		3 неделя март
50	Техника выполнение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Стрелки».	1		3 неделя март
51	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		4 неделя марта

52	Круговая тренировка. Подвижная игра «Парашютисты»	1		4 неделя марта
53	Полоса препятствий. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		1 неделя апреля
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1 неделя апреля
55	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол. Подвижная игра «Пионербол».	1		2 неделя апреля
56	Штрафной бросок. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		2 неделя апреля
57	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		3 неделя апреля
58	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра	1		3 неделя апреля
59	Челночный бег 3х10 м. Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1		4 неделя апреля
60	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		4 неделя апреля
61	Бег на 1000м без учета времени	1		1 неделя май
62	Бег на 30 м с высокого старта.	1		1 неделя май
63	Спортивная игра футбол	1		2 неделя май
64	Спортивная игра футбол	1		2 неделя май
65	Подвижные игры с приемами футбола	1		3 неделя май
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		3 неделя май
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		4 неделя май
68	Подвижные и спортивные игры.	1		4 неделя май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Примерная дата
		Всего	Контрольные работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1		2 неделя сентября
2	Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения. Бег 60 м. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	2 неделя сентября
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		3 неделя сентября
4	Беговые упражнения. Бег на 1000м	1		3 неделя сентября
5	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		4 неделя сентября
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи. Челночный бег 3*10м	1		1 неделя октября
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		2 неделя октября
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание мяча в цель	1	1	2 неделя октября
9	Закаливание организма. Упражнения из игры волейбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		3 неделя октября
10	Броски мяча через волейбольную сетку Упражнения из игры волейбол.	1		3 неделя октября
11	Броски набивного мяча. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		3 неделя октября
12	Подвижная игра «Пионербол»	1		3 неделя октября
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		2 неделя ноября
14	Акробатическая комбинация.	1		2 неделя ноября



15	Акробатическая комбинация.	1	1	3 неделя ноября
16	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы.	1		3 неделя ноября
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		4 неделя ноября
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	4 неделя ноября
19	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1 неделя декабря
20	Обучение опорному прыжку	1		2 неделя декабря
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры	1		3 неделя декабря
22	Баскетбол. Ведение мяча. Упражнения из игры баскетбол.	1		3 неделя декабря
23	Упражнения из игры баскетбол. Штрафные броски.	1		4 неделя декабря
24	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1		4 неделя декабря
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		2 неделя января
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		2 неделя января
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	3 неделя января
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		3 неделя января
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		4 неделя января
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		4 неделя января
31	Подъемы и спуски в основной стойке	1		2 неделя февраля

32	Подъем на склон и торможение. Подвижная игра «Подними предмет»	1		2 неделя февраля
33	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		3 неделя февраля
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		4 неделя февраля
35	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1		4 неделя февраля
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1 неделя марта
37	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		2 неделя марта
38	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		2 неделя марта
39	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		3 неделя марта
40	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		3 неделя марта
41	Правила и особенности спортивной игры «футбол». Упражнения из игры футбол.	1		1 неделя апреля
42	Упражнения из игры футбол. Техника паса в футболе	1		1 неделя апреля
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		2 неделя апреля
44	Броски набивного мяча. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		2 неделя апреля
45	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		3 неделя апреля
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1		4 неделя апреля
47	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1 неделя май
48	Бег на 30м и 60 м. Подвижная игра «Снайперы»	1		2 неделя май
49	Метание малого мяча на дальность	1		3 неделя май
50	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		3 неделя май
51	Подвижные и спортивные игры.	1		4 неделя май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	5	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ  
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262737

Владелец Абуляев Рафик Рашитович

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024