

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Школа 800»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Нижний Новгород 2026

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, рекомендованных для изучения физической культуры федерального учебного плана, – 303 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

В программу внесены изменения: лыжная подготовка – 1 час выведен на теоретическое изучение, 11 часов выведены на легкую атлетику. В связи отсутствия технического оснащения.

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 физкультурминутки 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 всплытие, 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.

В программу внесены изменения: лыжная подготовка – 1 час выведен на теоретическое изучение, плавательная подготовка – 1 час, выведен на теоретическое изучение, 12 часов выведены на легкую атлетику и 10 часов на подвижные и спортивные игры. В связи отсутствия технического оснащения.

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.

В программу внесены изменения: лыжная подготовка – 1 час выведен на теоретическое изучение, плавательная подготовка – 1 час, выведен на теоретическое изучение, 12 часов выведены на легкую атлетику, 10 часов на подвижные и спортивные игры. В связи отсутствия технического оснащения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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.
- Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»
- Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»
- Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»
- Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»
- Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
- Разучивание подвижной игры « Волк во рву»
- Разучивание подвижной игры «Вышибалы»
- Разучивание подвижной игры «Горячая линия»
- Разучивание подвижной игры «Капитаны»
- Разучивание подвижной игры «Командные хвостики»
- Разучивание подвижной игры «Ловишка»
- Разучивание подвижной игры «Колдунчики»
- Разучивание подвижной игры «Космонавты»
- Разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
- Разучивание подвижной игры «Парашютисты»
- Разучивание подвижной игры «Осада города»
- Разучивание подвижной игры «Перестрелка»
- Разучивание подвижной игры «Салки»
- Разучивание подвижной игры «Салки с домиками»
- Разучивание подвижной игры «Собачки»
- Разучивание подвижной игры «День ночь»
- Разучивание подвижной игры «Удочка»
- Разучивание подвижной игры «Флаг на башне»
- Разучивание подвижной игры «Цепи»
- Разучивание подвижной игры «Рыбаки и рыбки»
- Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»
- Разучивание подвижной игры « Два мороза»
- Разучивание подвижной игры «Гуси лебеди»

- Разучивание подвижной игры «К своим флажкам»
- Разучивание подвижной игры «Лисы и куры»
- Разучивание подвижной игры «Третий лишний».

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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	0	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельное занятие общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями.Самоконтроль.	4	0	0	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	10	0	0	
1.2	Игры и игровые задания	22	0	0	
1.3	Организующие команды и приемы	2	0	0	

Итого по разделу	34		
------------------	----	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Овладение физическими упражнениями	16	0	0
-----	------------------------------------	----	---	---

Итого по разделу	16		
------------------	----	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

66	0	0
-----------	----------	----------

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	1	0	0	
2.3	Легкая атлетика	22	0	0	
2.4	Подвижные игры	22	0	0	
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0
	Итого по разделу	4		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Легкая атлетика	22	0	0	
2.3	Лыжная подготовка	1	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	

2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	0
	Итого по разделу	58		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0
	Итого по разделу	2		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	
2.2	Легкая атлетика	22	0	0	
2.3	Лыжная подготовка	1	0	0	

2.4	Плавательная подготовка	1	0	0
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	0
Итого по разделу		58		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0
-----	--	---	---	---

Итого по разделу		2		
------------------	--	---	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68	0	0
----	---	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Дата изучения	Электронные и цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Что такое физическая культура. Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		
2	Техника высокого старта	1	0	0		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м.	1	0	0		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		
6	Многоскоки.	1	0	0		

7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	0	0
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	0
10	Встречные эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	0
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0
13	Гимнастическим упражнениям.			
14	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0

15		1	0	0
----	--	---	---	---

16	Акробатические упражнения Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	0
17	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	0
18	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0
19	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0
20	Правила передвижения по гимнастическому бревну.	1	0	0
21	Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм	1	0	0
22	Ведение мяча на месте. Считалки для подвижных игр.		0	0
23	Упражнения с мячом.	1	0	0
24	Ведение мяча в движении	1	0	0
25	Передача мяча в парах.	1	0	0
26	Бросок мяча снизу в щит и баскетбольное кольцо.	1	0	0

27	Ведение мяча с изменением скорости. Разучивание игровых	1	0	0
----	---	---	---	---

	действий и правил подвижных игр			
28	Передача мяча одной и двумя руками. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	0	0
29	Игра «гонка мячей»	1	0	0
30	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	0	0
31	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	0	0
32	Подвижные игры	1	0	0
33	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	0	0
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	0
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	0
36	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0
37	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0
38	Основные правила ТБ на	1	0	0

	уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
39	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	0
40	Бросок и ловля мяча через сетку.	1	0	0
41	Игра «Перекинь мяч»	1	0	0

42	Правила игры в «пионербол»	1	0	0
43	Игра в «пионербол» по правилам.	1	0	0
44	Подвижные игры	1	0	0
45	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Лыжная подготовка.	1	0	0
46	Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0

47	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0
48	Челночный бег 3х10 м.	1	0	0
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0

51	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Современные физические упражнения.	1	0	0
52	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	0	0
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0
54	Подтягивание на низкой перекладине	1	0	0
55	Подвижные игры	1	0	0
56	Подвижные игры	1	0	0
57	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0
58	Техника высокого старта	1	0	0
59	Бег с высокого старта	1	0	0
60	Бег 30 м.	1	0	0
61	Техника метания теннисного малого мяча с места.	1	0	0

62	Метание теннисного малого мяча на дальность с места.	1	0	0
63	Многоскоки	1	0	0
64	Равномерный бег до 3 минут	1	0	0
65	Специально-беговые упражнения	1	0	0
66	Смешенное передвижение до 1000м. Встречные эстафеты.	1	0	0

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ**

66

0

0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		
2	Техника высокого старта	1	0	0		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места в цель	1	0	0		
6	Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места в цель	1	0	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 1000м.	1	0	1		

9	Броски мяча в неподвижную мишень. Комплекс ОРУ.	1	0	0
10	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	0	0
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1	0	0
12	Строевые упражнения и команды. Танцевальные гимнастические движения .	1	0	0
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1
15	Освоение техники выполнения кувырка вперед.	1	0	0
16	Освоение правил выполнения кувырка вперед.	1	0	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Ходьба на гимнастической скамье.	1	0	1

18	Освоение правил выполнения ходьбы на гимнастической скамье.	1	0	0
19	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	0
20	Освоение правил выполнения упражнений с гимнастической скакалкой.	1	0	0
21	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0
22	Ведение мяча на месте и в движении. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1
23	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и в движении. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1
24	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0

25	Ловля и передача мяча одной и двумя руками в парах. Игры с приемами баскетбола	1	0	0
26	Бросок мяча в кольцо двумя руками. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1
27	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1
28	Ведения мяча с изменением направления. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0
29	Эстафеты с элементами ведения и передач баскетбольного мяча.	1	0	0
30	Освоение игры «мини-баскетбол». Прием «волна» в баскетболе	1	0	0
31	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	0
32	Бросок набивного мяча из-за головы	1		0
33	Самостоятельная организация подвижных игр.	1	0	0
34	Освоение правил выполнения броска набивного мяча из-за головы.	1	0	0
35	Что такое – ГТО? Развитие координации движений.	1	0	0
36	Особенности проведения испытаний ВФСК ГТО	1	0	0

37	Освоение правил выполнения метания теннисного мяча в цель	1	0	0
38	Освоение правил выполнения подачи мяча через сетку одной рукой.	1	0	1
39	Освоение техники бросков и ловли мяча через сетку	1	0	0
40	Освоение правил игры «Пионербол»	1	0	0
41	Подвижная игра «Пионербол». Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени . Физическое развитие.	1	0	1
42	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Лыжная подготовка.	1	0	0
43	Особенности проведения испытаний ВФСК ГТО. Современные Олимпийские игры	1	0	0
44	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры с приемами футбола: метко в цель. Физические качества	1	0	0
45	Челночный бег 3х10м. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1
46	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0

47	Освоение правил выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1
48	Эстафеты с предметами и без предметов. Футбольный бильярд. Бросок ногой	1	0	0
49	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	0	1
50	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1
51	Прыжки через скакалку 1 минуту	1	0	0
52	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0
53	Подвижная игра футбол.	1	0	0
54	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	0
55	Техника высокого старта. Закаливание организма	1	0	0
56	Бег с высокого старта.	1	0	0
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места в цель	1	0	0
59	Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места в цель.	1	0	0

60	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	0	0
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешенное передвижение 1000 м.	1	0	0
62	Встречные эстафеты.	1	0	0
63	Подвижные игры	1	0	0
64	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	0
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0
66	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	0	0
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО.	1	0	0
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Физическая культура у древних народов	1	0	0		
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию. История появления современного спорта.	1	0	0		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1	0	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель с места.	1	0	0		
6	Метание мяча на дальность.	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1	0	0		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1		
9	Комплекс ОРУ.	1	0	0		

10	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	0	0
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Виды физических упражнений.	1	0	0
12	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1	0	0
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1
15	Строевые командные упражнения. Акробатическая комбинация.	1	0	0
16	Акробатическая комбинация.	1	0	0
17	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	0
18	Передвижение по гимнастической скамье. Равновесие на бревне.	1	0	0

19	Лазанье по канату. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	0
20	Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий.	1	0	0
21	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Дозировка физических нагрузок.	1	0	0
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашиютисты стрелки». Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0
23	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и бегом.	1	0	1
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	0
25	Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски баскетбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	0
26	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	1
27	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1
28	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	0
29	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	0
30	Правила игры мини-баскетбол.	1	0	0

31	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	0
32	Броски набивного мяча из-за головы.	1	0	1
33	Самостоятельна организация и проведение подвижных игр.	1	0	0
34	Бросок набивного мяча из-за головы.	1	0	0
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0
38	Подача мяча через сетку одной рукой.	1	0	1
39	Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	0	0
40	Правила игры в «Пионербол».	1	0	0
41	Игра «Пионербол» по правилам.	1	0	0

42	Техника безопасности по спортивным играм. Лыжная подготовка.	1	0	0
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Закаливание организма под душем.	1	0	0
44	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника прыжка в длину с места	1	0	0
47	Прыжок в длину с места	1	0	1
48	Эстафеты с предметами.	1	0	0
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1
50	Наклон вперед из положения сидя на полу.	1	0	0
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	0

52	Сложнокоординированные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	0
53	Спортивная игра футбол.	1	0	0
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0
55	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Плавание.	1	0	0
56	Техника высокого старта.	1	0	0
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника метания малого мяча с места.	1	0	0
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1	0	0
60	Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1
61	Многоскоки.	1	0	0
62	Круговая эстафета до 60м. Специально-беговые упражнения.	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м в равномерном темпе.	1	0	0

64	Встречные эстафеты по кругу.	1	0	0
65	Подвижные игры.	1	0	0
66	Спортивная игра в футбол.	1	0	0
67	Подвижные игры с приемами футбола. Техника выполнения испытаний 2-3 ступени.	1	0	0
68	Подвижные игры с приемами футбола. Техника выполнения испытаний 2-3 ступени.	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.История развития физической культуры в России.	1	0	0		
2	Техника высокого старта.Развитие национальных видов спорта.	1	0	0		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 30м.	1	0	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Челночный бег 3*10м.	1	0	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Метание мяча 150гр.	1	0	1		
6	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		
7	Многоскоки.Прыжковые упражнения.	1	0	0		

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 1000м.	1	0	0
9	Комплекс ОРУ. Упражнения из игры футбол.	1	0	0
10	Беговые упражнения.Эстафеты.	1	0	0
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	0
12	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	0	0
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1	0	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	0	1
15	Акробатические комбинации.	1	0	0
16	Акробатические комбинации.	1	0	0
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.Танцевальные упражнения "Летка-енка".	1	0	0

18	Упражнения на гимнастической перекладине, бревне.	1	0	0
19	Опорный прыжок .	1	0	0
20	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. Опорный прыжок.	1	0	0
21	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	0	0
22	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0
23	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1
25	Передача мяча в парах разными способами.	1	0	0
26	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1
27	Броски мяча двумя руками в кольцо после ведения.	1	0	0
28	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	0	0
29	Правила игры баскетбол.	1	0	0
30	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	0
31	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры по подвижным играм и оказание первой помощи при травмах. Лыжная подготовка.	1	0	0

32	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами.Игра "Подвижная цель".	1	0	0
33	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами.Игра "Запрещённое движение".	1	0	0
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Эстафета с ведением баскетбольного мяча.	1	0	0
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	1
36	Взаимодействие игроков в пионерболе.Игра "Паровая машина".	1	0	0
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Подача мяча через сетку.	1	0	1
38	Взаимодействие в команде. Игра "Гонка лодок".	1	0	0
39	Правила игры в пионербол.Волейбол.	1	0	0
40	Игра пионербол по правилам.	1	0	0

41	Подвижные и спортивные игры.	1	0	0
42	Подвижные и спортивные игры.	1	0	0
43	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	0
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1	0	1
45	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0
48	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1
49	Эстафета с предметами.	1	0	0
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	0	1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1

52	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1
53	Сложнокоординированные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	0
54	Спортивные подвижные игры. Футбол.	1	0	0
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Закаливание организма.	1	0	0
56	Специальные беговые упражнения.	1	0	0
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1	0	1
58	Техника высокого старта в беге на 60м.	1	0	0
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1	0	0
60	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0
61	Многоскоки. Прыжковые упражнения.	1	0	0
62	Круговая эстафета до 60м.	1	0	1
63	Бег 6 минут в равномерном темпе.	1	0	0

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 1000м.	1	0	0
65	Встречные и круговые эстафеты.	1	0	0
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 2000м.	1	0	0
67	Праздник "Большие гонки", посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 3 ступени.	1	0	0
68	Праздник "Большие гонки", посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 3 ступени.	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1 класс. Учебник / Матвеев А. П. / 2023

Физическая культура. 2 класс. Учебник / Матвеев А. П. / 2023

Физическая культура. 3 класс. Учебник / Матвеев А. П. / 2023

Физическая культура. 4 класс. Учебник / Матвеев А. П. / 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И. Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject/9/>

