МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию, опеке и попечительству Администрации Чернышковского муниципального района

МКОУ "Захаровская СШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель ШМО	зам. директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Казанкова Г.В.	Казанкова Г.В	Попов С.М.
Протокол № 1	Протокол№ 1	Приказ № 69
от «20»08.2026 г.	от «21» 08.2026 г.	от «25» 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10114212)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

х. Захаров 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.

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениямипо 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 свое 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 свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиесяна этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изученияв 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Легкая 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой 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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	ОФП	34			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Легкая атлетика	18			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	ОФП	34			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Легкая атлетика	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные игры	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		72			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание	1			www.edu.ru

	организма				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	ОФП	34			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Лыжная подготовка	0			
2.5	Плавательная подготовка	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	20			www.edu.ru www.school.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО				https://uchi.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

1.2	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		37			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Что такое физическая культура	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Комплексы утренней	1				www.edu.ru

	зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Правила поведения на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Исходные положения в физических упражнениях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Акробатические упражнения, основные	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	техники					
18	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Акробатические упражнения, основные техники	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастические упражнения с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Разучивание прыжков в группировке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

37	Чем отличается ходьба от бега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

62	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Считалки для подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Обучение способам организации игровых площадок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Разучивание	1				www.edu.ru

	подвижной игры «Не попади в болото»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	(тестов) ВФСК ГТО					
81	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

87	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игры					
93	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	ОФП	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	ОФП	1				
4	Современные Олимпийские игры	1				
5	Физическое развитие	1				
6	ОФП	1				
7	Физические качества	1				
8	Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество	1				
9	ОФП	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	ОФП	1				
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
14	Закаливание организма	1				
15	ОФП	1				
16	Утренняя зарядка	1				
17	Составление комплекса утренней	1				

	зарядки					
18	ОФП	1				
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
20	Строевые упражнения и команды	1				
21	ОФП	1				
22	Строевые упражнения и команды	1				
23	Прыжковые упражнения	1				
24	ОФП	1				
25	Прыжковые упражнения	1				
26	Гимнастическая разминка	1				
27	ОФП	1				
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
30	ОФП	1				
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
33	ОФП	1				
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
36	ОФП	1				
37	Танцевальные гимнастические движения	1				
38	Танцевальные гимнастические	1				

	движения					
39	ОФП	1				
40	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
41	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
42	ОФП	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
45	ОФП	1				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48	ОФП	1				
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
51	ОФП	1				
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
54	ОФП	1				
55	Бег с поворотами и изменением	1				

	направлений					
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
57	ОФП	1				
58	Сложно координированные беговые упражнения	1				
59	Сложно координированные беговые упражнения	1				
60	ОФП	1				
61	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
62	Игры с приемами баскетбола	1				
63	ОФП	1				
64	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
65	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
66	ОФП	1				
67	Прием «волна» в баскетболе	1				
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
69	ОФП	1				
70	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
72	ОФП	1				
73	Футбольный бильярд	1				

74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
75	ОФП	1				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	ОФП	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
81	ОФП	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
83	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				

84	ОФП	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
87	ОФП	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
90	ОФП	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
93	ОФП	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	ОФП	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	ОФП	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				

102	ОФП	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1				
3	ОФП	1				
4	Виды физических упражнений	1				
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
6	ОФП	1				
7	Дозировка физических нагрузок	1				
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
9	ОФП	1				
10	Закаливание организма под душем	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	ОФП	1				
13	Строевые команды и упражнения	1				
14	Строевые команды и упражнения	1				
15	ОФП	1				

16	Лазанье по канату	1				
17	Лазанье по канату	1				
18	ОФП	1				
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
21	ОФП	1				
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				
24	ОФП	1				
25	Прыжки через скакалку	1				
26	Прыжки через скакалку	1				
27	ОФП	1				
28	Ритмическая гимнастика	1				
29	Ритмическая гимнастика	1				
30	ОФП	1				
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
33	ОФП	1				
34	Прыжок в длину с разбега	1				
35	Прыжок в длину с разбега	1				
36	ОФП	1				

37	Броски набивного мяча	1				
38	Броски набивного мяча	1				
39	ОФП	1				
40	Челночный бег	1				
41	Челночный бег	1				
42	ОФП	1				
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
44	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
45	ОФП	1				
46	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
47	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
48	ОФП	1				
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
51	ОФП	1				
52	Спортивная игра баскетбол	1				
53	Спортивная игра баскетбол	1				
54	ОФП	1				
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1				

	и передача мяча двумя руками					
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
57	ОФП	1				
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
60	ОФП	1				
61	Спортивная игра волейбол	1				
62	Спортивная игра волейбол	1				
63	ОФП	1				
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
66	ОФП	1				
67	Спортивная игра футбол	1				
68	Спортивная игра футбол	1				
69	ОФП	1				
70	Подвижные игры с приемами футбола	1				
71	Подвижные игры с приемами футбола	1				
72	ОФП	1				
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				

74	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
75	ОФП	1				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	ОФП	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
81	ОФП	1				
82	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				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1				

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	ОФП	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	ОФП	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	ОФП	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	ОФП	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
96	ОФП	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
99	ОФП	1				
100	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	ОФП	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при	1				

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
17	Обучение опорному прыжку	1				
18	Обучение опорному прыжку	1				
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				

25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
27	Беговые упражнения	1				
28	Беговые упражнения	1				
29	Метание малого мяча на дальность	1				
30	Метание малого мяча на дальность	1				
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				

40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
41	Упражнения из игры волейбол	1				
42	Упражнения из игры волейбол	1				
43	Упражнения из игры баскетбол	1				
44	Упражнения из игры баскетбол	1				
45	Упражнения из игры футбол	1				
46	Упражнения из игры футбол	1				
47	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				

54	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				
55	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				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				

	Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
67	Освоение правил и техэники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/