МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области

Администрация Доволенского муниципального округа

МКОУ Индерская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID10439777)

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

2026г.

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 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 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, основывающиеся на 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 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 по варианту N 1 федерального учебного плана, – 337 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 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.

Лыжная подготовка.

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

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.

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.

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.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с 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.

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, 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;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

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;

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 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;

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 (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	10		10	
Итого по разделу		10			
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		4	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5		5	
2.3	Строевые команды и построения	1	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	1	33	

1.2	Игры и игровые задания	20		20	
1.3	Организующие команды и приёмы	2		2	
Итого по разделу		56			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	1	22	
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96	

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	5		5	
1.2	Основы навыков плавания	4		4	
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5		5	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	1	3	
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48	1	47	

1.2	Игры и игровые задания	10	1	9	
1.3	Организующие команды и приёмы	2		2	
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	1	23	
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

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		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2		2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Плавательная подготовка	12		12	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	
1.2	Закаливание организма	1		1	

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Плавательная подготовка	12		12	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		1		
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		1		
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		1		
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		1		
5	Основные направления физической культуры и	1		1		

	спорта					
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		1		
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		1		
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		1		
10	Техника выполнения строевых упражнений	1		1		
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		1		
12	Принципы закаливания	1		1		

13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		1		
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		1		
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		1		
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1		
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		1		
18	Виды танцевальных движений	1		1		
19	Основные элементы физических упражнений	1		1		
20	Организующие команды и приемы при	1	1			

	построении, передвижении, расчёте					
21	Техника выполнения гимнастического шага	1		1		
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		1		
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1		1		
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		1		
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		1		
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		1		
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	1			

28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		1		
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		1		
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		1		
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		1		
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		1		
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		1		
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		1		
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		

36	Методика составления комбинаций упражнений	1		1		
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		1		
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		1		
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		1		
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		1		
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1		1		
44	Техника выполнения	1		1		

	различных видов бега для развития координации					
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		1		
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		1		
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросси, ловли	1		1		
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		1		
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		1		
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		1		
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		1		
52	Техника выполнения специальных	1		1		

	упражнений: повороты, прыжки					
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		1		
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		1		
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		1		
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		1		
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1		1		
58	Ролевые подвижные игры	1		1		
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		1		
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой	1		1		

	деятельности					
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		1		
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		1		
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		1		
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		1		
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		1		
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		1		
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-	1		1		

	скоростных способностей					
68	Игры с гимнастическим предметом	1		1		
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		1		
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		1		
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		1		
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		1		
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		1		
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		1		
75	Организующие команды	1		1		

	при построении					
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		1		
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		1		
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		1		
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		1		
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		1		
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		

82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		1		
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		1		
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1		
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		1		
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1		
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища	1		1		

	вперед, назад и в стороны					
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		1		
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		1		
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		1		
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		1		
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1		1		
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника,	1		1		

	сидя спина к спине, ноги в упор					
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		1		
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		1		
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		1		
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		1		
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	1			
99	Техника выполнения упражнений спортивной	1		1		

	борьбы					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1		1		
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1		1		
3	Олимпийское движение: история и современность	1		1		
4	Структура российского спортивного движения	1		1		
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1		1		
6	Общая характеристика плавания	1		1		

7	Правила поведения в бассейне	1		1		
8	Элементы плавания	1		1		
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1		1		
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1		1		
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1		1		
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1		1		
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		1		
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1		1		

15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1		1		
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1		
17	Практика проведения ролевых игр	1		1		
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	1			
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1		1		
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1		1		
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1		1		
22	Техника выполнения гимнастического бега с	1		1		

	контролем дыхания					
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1		1		
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1		1		
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1		1		
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1		
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		1		
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1		1		
30	Техника выполнения	1		1		

	упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника					
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1		1		
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1		1		
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1		1		
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1		1		
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1		1		
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1		

37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		1		
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1		1		
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1		1		
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		1		
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1		1		
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1		1		
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	1			
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок	1		1		

	вперёд					
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1		1		
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1		1		
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1		1		
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1		1		
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1		1		
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и	1		1		

	подъем из положения «мост»					
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	1			
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1		1		
53	Техника выполнения удержания скакалки	1		1		
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1		1		
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1		1		
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1		1		
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1		1		
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1		1		
59	Основные принципы	1		1		

	соединения упражнений в комбинации					
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		1		
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1		1		
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1		1		
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1		1		
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1		1		
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		1		
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1		1		
67	Основные принципы и правила взаимодействия	1		1		

	и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх					
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1		1		
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1		1		
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1		1		
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1		1		
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1		1		
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной	1		1		

	деятельности					
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		1		
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1		1		
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1		1		
77	Основные организующие команды и приемы	1		1		
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1		1		
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег	1		1		

	вперед, назад, подскоки					
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1		1		
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1		1		
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1		1		
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1		1		
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30	1		1		

	м)					
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1		1		
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1	1			
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1		1		
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1		1		
89	Плавание: общая характеристика	1		1		
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1		1		
91	Правила дыхания в воде	1		1		
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1		1		
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков	1		1		

	плавания: «поплавок», «морская звезда»					
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1		1		
95	Спортивные стили плавания	1		1		
96	Техника спортивных стилей плавания	1		1		
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		1		
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		1		
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		1		
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		1		
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1		1		
102	Плавательная подготовка: упражнение	1		1		

	«Лягушонок»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98		

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		1		
2	История появления современного спорта	1		1		
3	Виды физических упражнений	1		1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		
5	Дозировка физических нагрузок	1		1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		
7	Закаливание организма под душем	1		1		
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1		
9	Строевые команды и упражнения	1		1		

10	Лазанье по канату	1		1		
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		
15	Прыжки через скакалку	1		1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		

17	Ритмическая гимнастика	1		1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		
21	Прыжок в длину с разбега	1		1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		
23	Броски набивного мяча	1		1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		
25	Челночный бег	1		1		

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1		
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1			
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		
38	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1			
43	Правила поведения в бассейне	1		1		

44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1		
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1		1		
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1		1		
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1		
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1		
51	Упражнения в плавании брассом	1		1		

52	Упражнения в плавании брассом	1		1		
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1		1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		1		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		
56	Спортивная игра баскетбол	1		1		
57	Спортивная игра баскетбол	1		1		
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		
61	Спортивная игра волейбол	1		1		
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1		1		

	снизу двумя руками на месте и в движении					
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
64	Спортивная игра футбол	1		1		
65	Спортивная игра футбол	1		1		
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

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		1		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1		

7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		
8	Закаливание организма	1		1		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		
10	Акробатическая комбинация	1		1		
11	Акробатическая комбинация	1		1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		

15	Обучение опорному прыжку	1		1		
16	Обучение опорному прыжку	1		1		
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		

22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1			
27	Беговые упражнения	1		1		
28	Метание малого мяча на дальность	1		1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		1		
30	Освоение правил и	1		1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1			
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		
44	Подводящие упражнения	1		1		
45	Подводящие упражнения	1		1		

46	Упражнения с плавательной доской	1		1		
47	Упражнения в скольжении на груди	1		1		
48	Упражнения в скольжении на груди	1		1		
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		
51	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		
52	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		
53	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		1		
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		

57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
61	Упражнения из игры волейбол	1		1		
62	Упражнения из игры волейбол	1		1		
63	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
64	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
65	Упражнения из игры футбол	1		1		
66	Упражнения из игры футбол	1		1		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1		1		

	ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		