**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Псковской области**

**Управление образования Администрации г.Пскова**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"**

РАССМОТРЕНА

председатель
экспертной комиссии

Филиппова Т.Н.

Протокол №1 от «28»
августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор

Соколов Д.В.

Приказ №О-208 от «31»
августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B6D66C140AE16F61B6A40B263038BA7D
Владелец: Соколов Денис Владимирович
Действителен: с 23.12.2025 до 18.03.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12116421)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

## 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 – 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.

*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 | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | | |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | | |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | | | |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 | |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 | | | |
| Итого по разделу | | 55 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | | | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | | | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | | | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | | | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | поднимание туловища из положения лежа на спине | | | | | |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Считалки для подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 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 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физическое развитие | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Физические качества | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Развитие координации движений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Закаливание организма | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастическая разминка | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Подъем лесенкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Подъем лесенкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Торможение падением на бок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Футбольный бильярд | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Футбольный бильярд | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Бросок ногой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Бросок ногой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Лазанье по канату | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 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 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжки через скакалку | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Броски набивного мяча | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Челночный бег | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Правила поведения в бассейне | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Закаливание организма | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 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 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Беговые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подводящие упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Упражнения с плавательной доской | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Упражнения из игры футбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Упражнения из игры футбол | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 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**