

**Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа
"Город Калининград"
МАОУ СОШ № 2**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СОШ № 2
Саблина Н.Н.
приказ № 295-о от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9021897)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

**Калининград
2025**

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 физкультурминутки 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 – 371 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 – 68 часа (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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

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

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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

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

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

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

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

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

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

причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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	18			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные и спортивные игры	31			

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Подвижные игры	31			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
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	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Подвижные и спортивные игры	40			

Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
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	10			
2.2	Легкая атлетика	12			

2.3	Подвижные и спортивные игры	36			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	36			
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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		1		
2	Современные физические упражнения	1		1		
3	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1		1		
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
6	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1		
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		1		

10	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		
11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		
12	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		1		
13	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		
15	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1		1		
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		
17	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		
18	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		1		
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		
21	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		1		
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		

23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		
24	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
25	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		
27	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		1		
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		
30	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1		1		
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		
33	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1		
34	Разучивание прыжков в группировке	1		1		
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		
36	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
37	Чем отличается ходьба от бега	1		1		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		

39	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		1		
40	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		
42	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1		
43	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
45	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		1		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
47	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
48	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		

50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		
51	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		
54	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
55	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		
56	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		
57	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		1		
58	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		
59	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		
60	Двусторонняя учебная игра.	1		1		

61	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		
62	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		
63	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
64	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		
66	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
67	Считалки для подвижных игр	1		1		
68	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
69	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1		1		
70	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
71	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		
72	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
73	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		

74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		
75	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
76	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
78	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
79	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
80	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
81	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
82	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
83	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
85	Разучивание подвижной игры «Не оступись» (Спортивная квест-игра)	1		1		
86	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		

87	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		1		
88	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		
90	Игры, развивающие физические способности.	1		1		
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
93	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		1		
94	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
95	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
96	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
97	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
98	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
99	Тестирование	1		1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99	
-------------------------------------	----	---	----	--

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		1		
2.	Физическое развитие	1		1		
3.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1		1		
4.	Физические качества	1		1		
5.	Закаливание организма	1		1		
6.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1		
7.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		
8.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		1		

10.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
11.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
12.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		1		
13.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		
14.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		
15.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	1		1		
16.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		
17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		
18.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		1		
19.	Строевые упражнения и команды	1		1		
20.	Строевые упражнения и команды	1		1		
21.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	1		1		

22.	Прыжковые упражнения	1		1		
23.	Прыжковые упражнения	1		1		
24.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
25.	Гимнастическая разминка	1		1		
26.	Гимнастическая разминка	1		1		
27.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		1		
28.	Зарождение Олимпийских игр	1		1		
29.	Сила как физическое качество	1		1		
30.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1		1		
31.	Быстрота как физическое качество	1		1		
32.	Утренняя зарядка	1		1		
33.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1		
34.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		
35.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		
36.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		

37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		
38.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		
39.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		1		
40.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		
41.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		
42.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		1		
43.	Танцевальные гимнастические движения	1		1		
44.	Танцевальные гимнастические движения	1		1		
45.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1		
46.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		
47.	Игры с приемами баскетбола	1		1		
48.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		1		
49.	Современные Олимпийские игры	1		1		
50.	Выносливость как физическое качество	1		1		

51.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
52.	Гибкость как физическое качество	1		1		
53.	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		
54.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
55.	Игры с приемами баскетбола	1		1		
56.	Игры с приемами баскетбола	1		1		
57.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
58.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		
59.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		
60.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		1		
61.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		

62.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
63.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
64.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
65.	Прием «волна» в баскетболе	1		1		
66.	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
67.	Прием «волна» в баскетболе	1		1		
68.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		
69.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
70.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		
71.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		
72.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1		1		
73.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		
74.	Футбольный бильярд	1		1		

75.	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
76.	Развитие координации движений	1		1		
77.	Развитие координации движений	1		1		
78.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
79.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		
80.	Футбольный бильярд	1		1		
81.	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
82.	Бросок ногой	1		1		
83.	Бросок ногой	1		1		
84.	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
85.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		
86.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		
87.	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		

89.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		
90.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		1		
91.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		
92.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		
93.	Игры, развивающие физические способности.	1		1		
94.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		
95.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		
96.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		1		
97.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		

98.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		
99.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
100.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		
101.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		
102.	Тестирование	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1		1		
4.	Прыжок в длину с разбега	1		1		
5.	Прыжок в длину с разбега	1		1		
6.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1		
7.	Прыжок в длину с разбега	1		1		
8.	Прыжок в длину с разбега	1		1		
9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		1		
10.	Броски набивного мяча	1		1		

11.	Броски набивного мяча	1		1		
12.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		1		
13.	Броски набивного мяча	1		1		
14.	Броски набивного мяча	1		1		
15.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	1		1		
16.	Челночный бег	1		1		
17.	Строевые команды и упражнения	1		1		
18.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		1		
19.	Строевые команды и упражнения	1		1		
20.	Лазанье по канату	1		1		
21.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	1		1		
22.	Лазанье по канату	1		1		
23.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		

24.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
25.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		
26.	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		
27.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		1		
28.	Виды физических упражнений	1		1		
29.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		
30.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1		1		
31.	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		
32.	Прыжки через скакалку	1		1		
33.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1		
34.	Прыжки через скакалку	1		1		
35.	Прыжки через скакалку	1		1		
36.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
37.	Ритмическая гимнастика	1		1		

38.	Ритмическая гимнастика	1		1		
39.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		1		
40.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		
41.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		
42.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		1		
43.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		
44.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		
45.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1		
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		
48.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		1		
49.	Дозировка физических нагрузок	1		1		

50.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		
51.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
52.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		
53.	Спортивная игра баскетбол	1		1		
54.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
55.	Спортивная игра баскетбол	1		1		
56.	Спортивная игра баскетбол	1		1		
57.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	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.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		1		

61.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		
62.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		
63.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
64.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		
65.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		
66.	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
67.	Спортивная игра волейбол	1		1		
68.	Спортивная игра волейбол	1		1		
69.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
70.	Спортивная игра волейбол	1		1		
71.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
72.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1		1		

73.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
74.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
75.	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
76.	Закаливание организма под душем	1		1		
77.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
78.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
79.	Спортивная игра волейбол	1		1		
80.	Спортивная игра волейбол	1		1		
81.	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
82.	Спортивная игра волейбол	1		1		
83.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
84.	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	1		1		

85.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
86.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
87.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1		
88.	Челночный бег	1		1		
89.	Челночный бег	1		1		
90.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		1		
91.	Челночный бег	1		1		
92.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
93.	Игры, развивающие физические способности.	1		1		
94.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
95.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		

96.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		1		
97.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
98.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
99.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		
100.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
101.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
102.	Тестирование	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
7	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		

10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
11	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		
13	Акробатическая комбинация	1		1		
14	Акробатическая комбинация	1		1		
15	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		
16	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		
19	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		
20	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		
21	Обучение опорному прыжку	1		1		

22	Обучение опорному прыжку	1		1		
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		

33	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		
34	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		
45	Упражнения из игры волейбол	1		1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
48	Упражнения из игры волейбол	1		1		
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		

51	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		
52	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		
53	Закаливание организма	1		1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
55	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
56	Упражнения из игры футбол	1		1		
57	Упражнения из игры футбол	1		1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
59	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
60	Беговые упражнения	1		1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		
62	Беговые упражнения	1		1		

63	Беговые упражнения	1		1		
64	Беговые упражнения	1		1		
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		
66	Метание малого мяча на дальность	1		1		
67	Метание малого мяча на дальность	1		1		
68	Метание малого мяча на дальность	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- <https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- <https://resh.edu.ru/>
- https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
- Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))
- <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- <https://www.gto.ru>

- ВФСК ГТО (gto.ru)