

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Олонецкого национального муниципального района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа имени
Сорвина Валентина Дмитриевича»

Принято:
на заседании МО,

руководитель МО (ФИО)

Воронин В.П.

(протокол №1 от
28.08.2026)

Согласовано:

на педагогическом совете

МКОУ «ООШ №2

г. Олонца им. Сорвина
В.Д.»

(протокол №1 от
28.08.2026)

Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ
№2

г. Олонца им. Сорвина
В.Д.»

Фадеева А.А.

(приказ №242 от
28.08.2026)

Подписано цифровой подписью: Фадеева Анна Анатольевна
DN: c=RU, st=Республика Карелия, l=Олоонец, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.
ОЛОНЦА ИМЕНИ СОРВИНА ВАЛЕНТИНА ДМИТРИЕВИЧА",
1.2.643.100.3=120B3134323436333037303334,
1.2.643.3.131.1.1=120C313031343031343530303236, email=fadeevaana34@gmail.com,
givenName=Анна Анатольевна, sn=Фадеева, sp=Фадеева Анна Анатольевна
Дата: 2026.08.28 16:18:39 +0300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12055150)

учебного предмета «Физическая культура»

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 физкультурминуток 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 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).

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.

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.

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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

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

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания	20			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
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	4			
1.2	Основы навыков плавания	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания	7			
1.3	Организирующие команды и приёмы	1			

Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			
Итого по разделу		16			
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	Легкая атлетика	16			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			
2.3	Лыжная подготовка	14			

2.4	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		54			
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	

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	16			

2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		58			
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	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1

7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-	1				Поле для

	сценических и ролевых подвижных игр					свободного ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного

						ввода1
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного

						ввода1
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1

43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных	1				Поле для

	упражнений: повороты, прыжки					свободного ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих	1				Поле для свободного

	играх					ввода1
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1

71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических	1				Поле для

	упражнений партерной разминки на развитие координации					свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги	1				Поле для свободного

	вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка					ввода1
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению	1				Поле для свободного

	упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»					ввода1
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
11	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1

14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1

22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения подводящих и	1				Поле для

	акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо					свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Поле для свободного

						ввода1
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
47	Музыкально-сценические и ролевые	1				Поле для

	игры					свободного ввода1
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1

55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
62	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1

63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	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	Что такое физическая культура. Высокий старт.	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения. 30м (У)	1				Поле для свободного ввода1
3	Закрепление техники высокого старта в беге на 30 м. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				Поле для свободного ввода1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м(У).	1				Поле для свободного ввода1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(У) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1

7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(У). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
9	Физическая подготовка человека. Измерение пульса. Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
10	Основные показатели физической нагрузки. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
11	Обучение передачам мяча со сменой мест в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
12	Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол.	1				Поле для свободного ввода1
13	Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
14	Обучение ведению мяча шагом и бегом.	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча в основной, средней и	1				Поле для

	низкой стойках.					свободного ввода1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1				Поле для свободного ввода1
17	Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
18	Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Борьба за мяч».	1				Поле для свободного ввода1
19	Физическая нагрузка. Правила по ТБ на уроках гимнастики. кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
20	Физическая подготовка человека кувырок вперед. Акробатические упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в висах и упорах. Кувырок назад. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
22	Кувырок назад. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1				Поле для свободного ввода1
23	Кувырок назад. ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.). Равновесие	1				Поле для свободного

						ввода1
24	Мост из положения лежа. Гибкость(у.). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
25	Развитие силовых способностей. Мост из положения лежа. Подтягивания (у.).	1				Поле для свободного ввода1
26	Мост из положения лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1				Поле для свободного ввода1
28	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1				Поле для свободного ввода1
29	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча со сменой мест.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения для коррекции телосложения. Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1				Поле для свободного ввода1
31	Броски мяча по кольцу после ведения.	1				Поле для

	Взаимодействие 2-ух игроков.					свободного ввода1
32	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 1х1.	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный 2-х шажный ход.	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1				Поле для свободного ввода1
35	Обучение бесшажному ходу. Дистанция 1 км(у.).	1				Поле для свободного ввода1
36	Обучение одновременному одношажному ходу.	1				Поле для свободного ввода1
37	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1				Поле для свободного ввода1
38	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
39	Обучение торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение плугом. Дистанция 1 км(у.)	1				Поле для свободного

						ввода1
41	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х100 м.	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъем в гору «елочка». Торможение плугом(у.).	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение повороту переступанием. Дистанция 1 км(у.)	1				Поле для свободного ввода1
44	Развитие выносливости(1км). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
45	Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(к.р.)	1				Поле для свободного ввода1
46	Игры на лыжах. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху.	1				Поле для свободного ввода1
48	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену.	1				Поле для свободного ввода1
49	Обучение передача мяча снизу.	1				Поле для свободного ввода1

50	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену.	1				Поле для свободного ввода1
51	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
52	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1				Поле для свободного ввода1
53	Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
54	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
55	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
56	Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
57	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30м(у.)	1				Поле для свободного ввода1
58	Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 30 м с высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
59	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 30	1				Поле для

	м(у.).					свободного ввода1
60	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
61	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.).	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1				Поле для свободного ввода1
63	Развитие выносливости. Бег 1000 м (у.).	1				Поле для свободного ввода1
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ.	1				Поле для свободного ввода1
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени)	1				Поле для свободного ввода1

68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
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	Что такое физическая культура. Высокий старт.	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории физической культуры и спорта.	1				Поле для свободного ввода1
3	Закрепление техники высокого старта в беге на 30 м. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				Поле для свободного ввода1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м и 60м(У).	1				Поле для свободного ввода1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(У) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1

7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(У). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
9	Физическая подготовка человека. Измерение пульса. Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
10	Основные показатели физической нагрузки. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
11	Обучение передач мяча со сменой мест в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
12	Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол.	1				Поле для свободного ввода1
13	Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
14	Обучение ведению мяча шагом и бегом.	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча в основной, средней и	1				Поле для

	низкой стойках.					свободного ввода1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1				Поле для свободного ввода1
17	Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
18	Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану».	1				Поле для свободного ввода1
19	Физическая нагрузка. Правила по ТБ на уроках гимнастики. кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
20	Физическая подготовка человека кувырок вперед. Акробатические упражнения. Равновесие.	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в висах и упорах. Кувырок назад. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
22	Кувырок назад. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1				Поле для свободного ввода1
23	Кувырок назад. ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.). Равновесие	1				Поле для свободного

						ввода1
24	Мост из положения лежа. Гибкость(у.). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
25	Развитие силовых способностей. Мост из положения лежа. Подтягивания (у.).	1				Поле для свободного ввода1
26	Мост из положения лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1				Поле для свободного ввода1
28	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1				Поле для свободного ввода1
29	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча со сменой мест.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения для коррекции телосложения. Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1				Поле для свободного ввода1
31	Броски мяча по кольцу после ведения.	1				Поле для

	Взаимодействие 2-ух игроков.					свободного ввода1
32	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2х2.	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный 2-х шажный ход.	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1				Поле для свободного ввода1
35	Обучение бесшажному ходу. Дистанция 1 км(у.).	1				Поле для свободного ввода1
36	Обучение одновременному одношажному ходу.	1				Поле для свободного ввода1
37	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1				Поле для свободного ввода1
38	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
39	Обучение торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение плугом. Дистанция 1 км(у.)	1				Поле для свободного

						ввода1
41	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х100 м.	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъем в гору «елочка». Торможение плугом(у.).	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение повороту переступанием. Дистанция 1 км(у.)	1				Поле для свободного ввода1
44	Развитие выносливости(1км). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
45	Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(к.р.)	1				Поле для свободного ввода1
46	Игры на лыжах. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху.	1				Поле для свободного ввода1
48	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену.	1				Поле для свободного ввода1
49	Обучение передача мяча снизу.	1				Поле для свободного ввода1

50	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену.	1				Поле для свободного ввода1
51	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
52	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1				Поле для свободного ввода1
53	Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
54	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
55	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
56	Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1				Поле для свободного ввода1
57	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30м и 60м.(у.)	1				Поле для свободного ввода1
58	Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 30 м и 60 м. с высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
59	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 30 м	1				Поле для

	и 60 м.(у.).					свободного ввода1
60	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
61	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.).	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1				Поле для свободного ввода1
63	Развитие выносливости. Бег 1000 м (у.).	1				Поле для свободного ввода1
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ.	1				Поле для свободного ввода1
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				Поле для свободного ввода1

68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО 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**

