

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Бирский район Республики

Башкортостан

МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза Старцева Александра

Петровича с. Калинники муниципального района Бирский район РБ

РАССМОТРЕНО

Школьное
методическое
объединение учителей
начальных классов



Т.Б. Латыпова

Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зместитель директора
по УВР

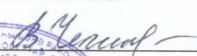


В.А. Зинова

Протокол МС №1 от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
с. Калинники



В.Н. Челнынцева

Приказ № 125-к от «29»
августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3736819)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Калинники 2025-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё 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 своё 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 её 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 её 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 лёжа. 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: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, 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).

Лёгкая 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 поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. 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 приёмами 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём 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 её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, 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, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать 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:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её 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:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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 её 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.

2 КЛАСС

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 своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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 лёгкой 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	контрольн ые работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5	0	0	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-klass-obschie-ponyatiya-3945325.html
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://store-bs.ru/stati/rezhim-dnya-shkolnika-sostavlyaem-pravilnyy-rasporyadok/
Итого по разделу		0.5			
2.2.					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/168956/
3.2.	Осанка человека	0.25	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-pravilnaya-osanka-klass-3945313.html
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/169102/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-v-visotu-s-razbega-3250303.html https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-obuchenie-prizhka-v-dlinu-s-razbega-v-nachalnih-klassah-1460501.html
4.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22	0	22	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-nachalnoy
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/28/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	https://nsportal.ru/detskii-sad/distantcionnoe-obuchenie/2020/04/20/ishodnye-polozheniya-pri-vypolnenii-oru
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках	4	0	4	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass

4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/ https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-s-myachom-2117167.html
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/222620/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassov
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/
Итого по разделу		57			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	7	0	7	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	64.5	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.25	0	0.25	https://infourok.ru/na-temu-istoriya-vozniknoveniya-podvizhnyh-igr-544114.html
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура					
2.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
2.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-
2.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html
Итого по разделу		1.5			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1.	Физическое развитие	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
3.2.	Физические качества	0.75	0	0.75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskie-kachestva-i-ih-razvitiye-u-detey-nachalnoj-shkoli-4010778.html

3.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/02/05/dnevnik-samokontrolya#:~:text=В%20дневник%20самоконтроля%20записываются%20данные,%2C%2
3.4.	Сила как физическое качество	1	0	1	https://childphysicaled.livejournal.com/32486.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-
3.5.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://childphysicaled.livejournal.com/32486.html https://ppt-online.org/33005
3.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://childphysicaled.livejournal.com/32486.html https://pptcloud.ru/fizkultura/fizicheskie-kachestva-i-sposobnosti-cheloveka
3.7.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://childphysicaled.livejournal.com/32486.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskie-kachestva-
3.8.	Развитие координации движений	1	0	1	https://childphysicaled.livejournal.com/32486.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-na-temu-koordinaciya-
Итого по разделу		6.5			
3.9.					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2	ehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2	http://obg-fizkultura.ru/konspekt-uroka-fizkulturyi-pryizhok-v-vyisotu-s-pryamogo-razbega.html
4.5.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	0.5	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая	3	0	3	https://znanio.ru/media/kompleksy-oru-s-predmetami-i-bez-dlya-1-4-klassov-2745447
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	https://multiurok.ru/files/urok-fizichieskoi-kul-tury-2-klass-uprazhneniia-s.html
4.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы	1	0	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/14/konspekty-urokov-po-fizicheskoy-
4.15.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой	2	0	2	https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
Итого по разделу		49.5			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	0.5	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-vozniknovenie-fiz-ry-v-drevnem-mire-4653823.html
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.25	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192806/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192806/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической	0.25	0	0	https://multiurok.ru/files/statia-fizicheskaja-nagruzka-na-uroke-fizicheskoi.html
Итого по разделу		1			
2.4.					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/

3.2.	Дыхательная гимнастика	0.25	0	0	https://infourok.ru/dihatel'naya-gimnastika-dlya-detey-v-nachalnoy-shkole-3368506.html
3.3.	Зрительная гимнастика	0.25	0	0	https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-klassi-1151586.html
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной	6	0	6	https://www.beautyinsider.ru/2016/09/24/special-running-exercises
4.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с	13	0	13	https://myslide.ru/presentation/podvizhnye-igry-dlya-mladshix-shkolnikov https://videouroki.net/razrabotki/sbornik-podvizhnykh-igr-napravliennykh-na-razvitiie-koordinatsionnykh-sposobnos.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая	0.25	0	0.25	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/06/ritmicheskaya-gimnastika-na-urokakh-fizkultury
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные	0.25	0	0.25	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitiie-koordinatsii-shagi-galopa-v-800690.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	3	0	3	https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-v-klasse-1771610.html
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	3	0	3	https://uchitelya.com/fizkultura/101591-prezentaciya-lazane-po-kanatu.html
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Пополнения по	2	0	2	https://multiurok.ru/files/uprazhneniya-s-gimnasticheskoi-skamei.html
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Пополнения по	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ https://infopedia.su/1x6369.html
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом	0.5	0	0.5	https://mydocx.ru/1-14338.html
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/ https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-basketbol-istoriia-pravila-inventar.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/94763-osnovnye-pravila-i-priemy-volejbola.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/194016/ https://urok.1sept.ru/articles/310186
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4	https://kratkoe.com/doklad-pryizhki-v-dlinu/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
Итого по разделу		58.5			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	7	2	5	https://www.gto.ru/ https://infourok.ru/sredstva-i-metody-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-4545577.html
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	64	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.25	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.25	0	0	https://myslide.ru/presentation/russkie-nacionalnye-vidy-sporta
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0	https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatiel-nyie-
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	0	0	http://www.myshared.ru/slide/600009/ https://infourok.ru/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-3451906.html
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	0	0.25	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/13/monitoring-urovnya-fizicheskogo-razvitiya-i
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25	0	0	https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-
Итого по разделу		1			
2.5.					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-
3.2.	Закаливание организма	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/
4.3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0.5	0	0.5	http://stdvorec.berestovica.edu.by/ru/main.aspx?guid=12771
4.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obuchenie-tehniki-v-
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/preduprezhdenie-i-profilaktika-travm-na-zanyatiyah-gimnastikoy-1180565.html
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные	0.5	0	0.5	https://doc4web.ru/muzika/konspekt-uroka-dlya-klassa-tancevalnie-
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/ https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobaticheskaya-
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	5	0	5	https://sport.wikireading.ru/32635 https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия	7	0	7	https://infourok.ru/metodicheskie_rekomendacii_po_voleybolu_v_1-
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-pri-zanyatiyah-lizhnoy-podgotovkoy-v-shkole-3601551.html
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	5	https://pandia.ru/text/79/295/37312-3.php
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/conspect/225238/ https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnike-futbola-na-
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса	10	4	6	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62.25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Дата изучения	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
			всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	03.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Урок физической культуры в школе, самостоятельная деятельность.	1	0	1	Практическая работа;
2.	05.09	Режим дня, утренняя зарядка и физкультминутки. Осанка человека и личная гигиена.	1	0	1	Практическая работа;
3.	10.09	Обучение технике челночного бега 3х10м, бег с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
4.	12.09	Обучение технике бега по прямой до 30м.	1	0	1	Практическая работа;
5.	17.09	Обучение техники прыжков в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
6.	19.09	Закрепление техники прыжков в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	24.09	Обучение техники прыжков (запрыгивания, спрыгивания, с ноги на ногу, в высоту с прямого разбега), техника прыжков в длину с разбега (отталкивание не обозначено).	1	0	1	Практическая работа;
8.	26.09	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
9.	01.10	Подвижные игры. Совершенствование физических качеств в подвижных играх с бегом.	1	0	1	Практическая работа;
10.	03.10	Совершенствование физических качеств в подвижных играх с метаниями	1	0	1	Практическая работа;
11.	08.10	Совершенствование физических качеств в подвижных играх на ловкость	1	0	1	Практическая работа;
12.	10.10	Совершенствование физических качеств в подвижных играх с прыжками.	1	0	1	Практическая работа;
13.	15.10	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
14.	17.10	Подвижные игры с элементами спортивных. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте	1	0	1	Практическая работа;
15.	22.10	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в эстафетах и подвижных играх.	1	0	1	Практическая работа;
16.	24.10	Обучение технике ловли и передачи мяча в движении	1	0	1	Практическая работа;
17.	5.11	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.	1	0	1	Практическая работа;
18.	7.11	Обучение технике ведения мяча пр. и лев. рукой на месте.	1	0	1	Практическая работа;
19.	12.11	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой, в эстафетах и подвижных играх.	1	0	1	Практическая работа;
20.	14.11	Обучение технике ведения мяча пр. и лев. рукой в движении.	1	0	1	Практическая работа;

21.	19.11	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой в движении, в эстафетах и подвижных играх.	1	0	1	Практическая работа;
22.	21.11	Обучение технике бросков мяча в цель (мишень, обруч) с места.	1	0	1	Практическая работа;
23.	26.11	Совершенствование навыков бросков мяча в цель (мишень, обруч) с места в эстафетах и подвижных играх	1	0	1	Практическая работа;
24.	28.12	Обучение технике бросков мяча в цель в движении.	1	0	1	Практическая работа;
25.	03.12	Совершенствование навыков бросков мяча в цель в движении, в эстафетах и подвижных играх	1	0	1	Практическая работа;
26.	05.12	Обучение технике бросков мяча в кольцо с места двумя руками.	1	0	1	Практическая работа;
27.	10.12	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо с места двумя руками в эстафетах и подвижных играх	1	0	1	Практическая работа;
28.	12.12	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
29.	17.12	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1	0	1	Практическая работа;
30.	19.12	Обучение технике выполнения исходных положений в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	1	Практическая работа;
31.	24.12	Обучение технике выполнения исходных положений в физических упражнениях: седы, положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
32.	26.12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа;
33.	14.01	Обучение построению и перестроению в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
34.	16.01	Обучение технике выполнения поворотов направо, налево, кругом на месте.	1	0	1	Практическая работа;
35.	21.01	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
36.	23.01	Обучение технике стилизованных способов передвижения в ходьбе.	1	0	1	Практическая работа;
37.	28.01	Обучение технике стилизованных способов передвижения в беге.	1	0	1	Практическая работа;
38.	30.01	Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
39.	04.02	Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
40.	06.02	Обучение технике выполнения стилизованных гимнастических прыжков.	1	0	1	Практическая работа;
41.	11.02	Обучение технике подъема туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	Практическая работа;
42.	13.02	Обучение технике подъема ног из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа;
43.	25.02	Обучение технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическая работа;
44.	27.02	Обучение технике прыжков в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
45.	04.03	Обучение технике прыжков в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
46.	06.03	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	1	0	1	Практическая работа;

		нормативным требованиям комплекса ГТО				
47.	11.03	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке: переноска лыж к месту занятий.	1	0	1	Практическая работа;
48.	13.03	Строевые команды в лыжной подготовке, основная стойка лыжника	1	0	1	Практическая работа;
49.	18.03	Обучение технике передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
50.	20.03	Обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
51.	25.03	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
52.	27.03	Подвижные игры. Совершенствование физических качеств в подвижных играх с бегом.	1	0	1	Практическая работа;
53.	08.04	Совершенствование физических качеств подвижных играх с метаниями	1	0	1	Практическая работа;
54.	10.04	Совершенствование физических качеств подвижных играх на ловкость	1	0	1	Практическая работа;
55.	15.04	Совершенствование физических качеств подвижных играх с прыжками.	1	0	1	Практическая работа;
56.	17.04	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
57.	22.04	Обучение технике равномерной ходьбы и равномерному бегу.	1	0	1	Практическая работа;
58.	24.04	Закрепление техники бега по прямой до 30 м., высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
59.	29.04	Закрепление техники челночного бега 3х10м., с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
60.	01.05	Закрепление техники прыжков длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
61.	06.05	Закрепление техники прыжков (запрыгивания, спрыгивания, с ноги на ногу, в длину и высоту с места толчком двумя ногами).	1	0	1	Практическая работа;
62.	08.05	Закрепление техники прыжков (запрыгивания, спрыгивания, с ноги на ногу, в высоту с прямого разбега), техника прыжков в длину с разбега (отталкивание не обозначено).	1	0	1	Практическая работа;
63.	13.05	Закрепление техники прыжков в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
64.	15.05	Закрепление техники прыжков в длину с разбега (отталкивание не обозначено).	1	0	1	Практическая работа;
65.	20.05	Закрепление техники прыжков в высоту с прямого разбега, техника прыжков в длину с разбега (отталкивание не обозначено).	1	0	1	Практическая работа;
66.	22.05	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	0	66	

2 класс

№ п/п	Дата изучения	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
			всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	02.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	08.09	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	09.09	Обучение сложно координированным беговым упражнениям (ускорения из различных И.П., оббегание предметов, челночный бег 3х10м)	1	0	1	Практическая работа;
4.	15.09	Учет результата и техники бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
5.	16.09	Обучение сложно координированным прыжковым упражнениям, толчком одной и двумя ногами с места.	1	0	1	Практическая работа;
6.	22.09	Обучение сложно координированным прыжковым упражнениям, толчком одной и двумя ногами в движении в различных направлениях.	1	0	1	Практическая работа;
7.	23.09	Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
8.	29.09	Закрепление техники прыжков в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
9.	30.09	Подвижные игры. Закрепление техник ловли и передачи мяча на месте	1	0	1	Практическая работа;
10.	06.10	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в подвижных играх и эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
11.	07.10	Учет техники ловли и передачи мяча	1	0	1	Практическая работа; Экспертное оценивание;
12.	13.10	Закрепление техники ведения мяча пр.и лев. рукой на месте.	1	0	1	Практическая работа;
13.	14.10	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой на месте в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
14.	20.10	Учет техники ведения мяча пр. и лев. рукой	1	0	1	Практическая работа; Экспертное оценивание;

15.	21.10	Закрепление техники бросков мяча в кольцо с места двумя руками.	1	0	1	Практическая работа;
16.	03.11	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо с места двумя руками в подвижных играх	1	0	1	Практическая работа;
17.	04.11	Учет техники бросков мяча в кольцо с места двумя руками	1	0	1	Тестирование; Экспертное оценивание;
18.	10.11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Закаливание организма.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
19.	11.11	Обучение строевым командам в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну. Передвижения в колонне по одному.	1	0	1	Практическая работа;
20.	17.11	Обучение поворотам направо, налево, кругом на месте.	1	0	1	Практическая работа;
21.	18.11	Обучение поворотам направо, налево, кругом в движении.	1	0	1	Практическая работа;
22.	24.11	Обучение упражнениям разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
23.	25.11	Закрепление упражнений разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
24.	01.12	Совершенствование упражнений разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
25.	02.12	Обучение технике прыжков со скакалкой на двух ногах	1	0	1	Практическая работа;
26.	08.12	Закрепление техники прыжков со скакалкой на двух ногах	1	0	1	Практическая работа;
27.	09.12	Обучение технике прыжков со скакалкой поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	0	1	Практическая работа;
28.	15.12	Учет техники прыжков со скакалкой над двух ногах.	1	1	1	Практическая работа; Экспертное оценивание
29.	16.12	Обучение технике упражнений с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекаты, наклоны с мячом в руках.	1	0	1	Практическая работа;
30.	22.12	Закрепление техники упражнений с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекаты, наклоны с мячом в руках. Контрольное тестирование. №1	1	0	1	Практическая работа Тестирование
31.	23.12	Совершенствование техники упражнений с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекаты, наклоны с мячом в руках.	1	0	1	Практическая работа;
32.	29.12	Учет техники упражнений с гимнастическим мячом: подбрасывания, перекаты, наклоны с мячом в руках.	1	0	1	Практическая работа;
33.	12.01	Танцевальные движения в гимнастике с основами акробатики. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
34.	13.01	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
35.	19.01	Сила как физическое качество и способ ее измерения.	1	0	1	Устный опрос; Практическая

						работа;
36.	20.01	Быстрота как физическое качество и способ ее измерения.	1	0	1	Практическая работа;
37.	26.01	Гибкость как физическое качество и способ ее измерения.	1	0	1	Практическая работа;
38.	27.01	Выносливость как физическое качество и способ ее измерения.	1	0	1	Практическая работа;
39.	02.02	Ловкость как физическое качество. Координация и способ ее измерения.	1	0	1	Практическая работа;
40.	03.02	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
41.	09.02	Обучение технике имитационных упражнений передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
42.	10.02	Обучение технике передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
43.	16.02	Обучение технике спуска и подъема на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
44.	17.02	Обучение технике торможения лыжными палками и падением на бок .	1	0	1	Практическая работа;
45.	23.02	Подвижные игры. Совершенствование физических качеств в подвижных играх	1	0	1	Практическая работа;
46.	24.02	Обучение технике ведения мяча по прямой в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
47.	02.03	Обучение технике остановки катящегося мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
48.	03.03	Обучение технике остановки передач мяча на месте в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
49.	09.03	Обучение технике удара по мячу в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
50.	10.03	Обучение технике игры вратаря в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
51.	16.03	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в движении в подвижных играх и эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
52.	17.03	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой в движении в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
53.	23.03	Совершенствование навыков бросков мяча в цель в движении, в подвижных играх .	1	0	1	Практическая работа;
54.	24.03	Знакомство с нормами ГТО и возрастными ступенями.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
55.	06.04	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
56.	07.04	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (обязательные виды)	1	0	1	Практическая работа;
57.	13.04	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (обязательные виды)	1	0	1	Практическая работа;
58.	14.04	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (виды по выбору)	1	0	1	Практическая работа;
59.	20.04	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (виды по	1	0	1	Практическая работа;

		выбору)				
60.	21.04	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
61.	27.04	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
62.	28.04	Легкая атлетика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
63.	04.05	Обучение технике ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	1	Практическая работа;
64.	05.05	Обучение технике бросков мяча в неподвижную цель.	1	0	1	Практическая работа;
65.	11.05	Совершенствование техники бросков малого мяча в неподвижную мишень разными способами	1	0	1	Практическая работа;
66.	12.05	Выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Итоговое контрольное тестирование №2	1	0	1	Практическая работа Тестирование ;
67.	18.05	Совершенствование техники бросков в неподвижную цель из положения стоя, сидя, лежа.	1	1	1	Практическая работа;
68.	19.05	Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	2	68	

3 класс

№ п/п	Дата изучения	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
			всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	04.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Виды физических упражнений. Измерение пульса. Дозировка нагрузки в занятиях физической культурой.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	08.09	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	Практическая работа;
3.	11.09	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1	0	1	Практическая работа;
4.	15.09	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1	0	1	Практическая работа;
5.	18.09	Обучение технике бега с преодолением препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
6.	22.09	Совершенствование техники бега с ускорением и торможением.	1	0	1	Практическая работа;
7.	25.09	Учет техники бега с максимальной скоростью на дистанции 30м.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
8.	29.09	Обучение подвижным играм с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;

9.	02.10	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в подвижных играх в эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
10.	06.10	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в движении в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
11.	09.10	Учет техники выполнения ловли и передачи мяча в эстафетах и подвижных играх	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
12.	13.10	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой на месте в эстафетах и подвижных играх.	1	0	1	Практическая работа;
13.	16.10	Совершенствование навыков ведения мяча пр. и лев. рукой в движении с изменением направления, в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
14.	20.10	Учет техники выполнения ведения мяча в эстафетах и подвижных играх	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
15.	23.10	Совершенствование навыков бросков мяча в цель (мишень, обруч) с места в подвижных играх в эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
16.	26.10	Совершенствование навыков бросков мяча в цель (мишень, обруч) в движении в подвижных играх в эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
17.	10.11	Учет техники выполнения бросков мяча в цель в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
18.	13.11	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо с места в подвижных играх в эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
19.	17.11	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо с места двумя руками в подвижных играх и эстафетах	1	0	1	Практическая работа;
20.	20.11	Учет техники выполнения бросков мяча в кольцо в подвижных играх эстафетах.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
21.	24.11	Физическая культура у древних народов. Обучение упражнениям ритмической гимнастики и танцевальных упражнений.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
22.	27.11	Обучение техники выполнения строевых упражнений в движении и противоходом.	1	0	1	Практическая работа;
23.	01.12	Обучение техники выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по три стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
24.	04.12	Обучение техники выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по три в движении	1	0	1	Практическая работа;
25.	08.12	Обучение технике лазания по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
26.	11.12	Совершенствование техники лазания по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
27.	15.12	Учет техники лазания по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
28.	18.12	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке в передвижениях различными способами.	1	0	1	Практическая работа;
29.	22.12	Обучение технике выполнения упражнений на наклонной гимнастической скамейке в передвижениях различными способами,	1	0	1	Практическая работа;

		поворотов.				
30.	25.12	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Контрольное тестирование №1	1	0	1	Тестирование; Практическая работа;
31.	29.12	Обучение технике выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке разнообразным способом	1	0	1	Практическая работа;
32.	12.01	Обучение технике выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке	1	1	1	Практическая работа
33.	15.01	Обучение технике прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения, н двух ногах и поочередно	1	0	1	Практическая работа;
34.	19.01	Обучение технике прыжков через скакалку назад с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
35.	22.01	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
36.	26.01	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
37.	29.01	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне, виды спортивного плавания, имитационные упражнения.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
38.	02.02	Лыжная подготовка. Обучение передвижению на лыжах одновременным душажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
39.	05.02	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным душажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
40.	09.02	Обучение технике выполнения поворотов переступанием и торможению плугом	1	0	1	Практическая работа;
41.	12.02	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
42.	16.02	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча на месте. Мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
43.	19.02	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча в движении. Мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
44.	23.02	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
45.	26.02	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
46.	02.03	Учет техники выполнения ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
47.	05.03	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
48.	09.03	Волейбол. Обучение технике выполнения нижней прямой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
49.	12.03	Волейбол. Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
50.	16.03	Волейбол. Обучение технике выполнения приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1	Практическая работа;
51.	19.03	Волейбол. Обучение технике выполнения приема мяча снизу двумя руками в движении.	1	0	1	Практическая работа;

52.	23.03	Волейбол Учет техники выполнения нижней прямой подачи, приема мяча снизу двумя руками	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
53.	26.03	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
54.	06.04	Футбол. Обучение технике ведения футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
55.	09.04	Футбол. Совершенствование техники ведения футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
56.	13.04	Футбол. Обучение технике удара по неподвижному мячу	1	0	1	Практическая работа;
57.	16.04	Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу	1	0	1	Практическая работа;
58.	20.04	Футбол. Учет техники выполнения ведения мяча, удара по неподвижному мячу.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
59.	23.04	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
60.	27.04	Легкая атлетика. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
61.	30.04	Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
62.	04.05	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
63.	07.05	Учет техники и результатов прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
64.	11.05	Обучение технике бросков наивного мяча из-за головы в положении сидя на месте	1	0	1	Практическая работа;
65.	14.05	Совершенствование техники бросков наивного мяча из-за головы в положении сидя на месте	1	0	1	Практическая работа;
66.	18.05	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Итоговое контрольное тестирование №2	1	1	1	Практическая работа; Тестирование;
67.	21.05	Обучение технике бросков наивного мяча из-за головы в положении стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
68.	25.05	Совершенствование техники бросков наивного мяча из-за головы в положении стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	2	68	

4 класс

№ п/п	Дата изучения	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
			всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	03.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. История развития физической культуры в России, национальные виды спорта.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;

2.	08.09	Беговые упражнения в легкой атлетике	1	0	1	Практическая работа;
3.	10.09	Обучение техническим действиям при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	Практическая работа;
4.	15.09	Закрепление технических действий при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	Практическая работа;
5.	17.09	Совершенствование технических действий при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	Практическая работа;
6.	22.09	Учет техники и результата в беге на 30м.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
7.	24.09	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
8.	29.09	Самостоятельная физическая подготовка и ее влияние на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
9.	01.10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
10.	06.10	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
11.	08.10	Обучение технике ведения мяча пр. илев. рукой в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
12.	13.10	Обучение технике бросков мяча в цель (мишень, обруч) с места в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
13.	15.10	Обучение технике бросков мяча в цель в движении в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
14.	20.10	Обучение технике бросков мяча в кольцо с места двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
15.	22.10	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо с места двумя руками в подвижных играх и эстафетах.	1	0	1	Практическая работа;
16.	03.11	Учет техники бросков мяча в кольцо с места двумя руками в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
17.	05.11	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
18.	10.11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Танцевальные упражнения "Летка-енка"	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
19.	12.11	Имитационные упражнения в опорном прыжке через козла с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
20.	17.11	Акробатические комбинации. Обучение техники двух кувырков вперед.	1	0	1	Практическая работа;

21.	19.11	Учет техники двух кувырков вперед.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
22.	24.11	Обучение техники выполнения моста из положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
23.	26.11	Обучение техники выполнения стойкина лопатках, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;
24.	01.12	Учет техники выполнения, стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
25.	03.12	Учет техники выполнения акробатических комбинаций.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
26.	08.12	Обучение техники выполнения упражнений на низкой гимнастической перекладине, висы.	1	0	1	Практическая работа;
27.	10.12	Обучение техники выполнения упражнений на низкой гимнастической перекладине, упоры.	1	0	1	Практическая работа;
28.	15.12	Обучение технике выполнения подъема переворотом на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	Практическая работа;
29.	17.12	Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	Практическая работа;
30.	22.12	Учет техники выполнения подъема переворотом на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
31.	24.12	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Контрольное тестирование	1	1	1	Практическая работа; Тестирование;
32.	29.12	Подвижные и спортивные игры. Волейбол обучение технике нижней боковой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
33.	12.01	Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
34.	14.01	Учет техники нижней боковой подачи.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
35.	19.01	Обучение технике приема и передачи мяча сверху через сетку.	1	0	1	Практическая работа;
36.	21.01	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху через сетку.	1	0	1	Практическая работа;
37.	26.01	Учет техники приема и передачи мяча сверху через сетку.	1	0	1	Практическая работа; Экспертная оценка;
38.	28.01	Совершенствование освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
39.	02.02	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
40.	04.02	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
41.	09.02	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;

42.	11.02	Свершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
43.	16.02	Учет техники и результатов передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
44.	18.02	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
45.	23.02	"Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Имитационные упражнения в плавательной подготовке.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
46.	25.02	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
47.	02.03	Совершенствование физических качеств в подвижных играх с бегом	1	0	1	Практическая работа;
48.	04.03	Совершенствование физических качеств в подвижных играх с прыжками	1	0	1	Практическая работа;
49.	09.03	Совершенствование физических качеств в подвижных играх с метаниями	1	0	1	Практическая работа;
50.	11.03	Совершенствование физических качеств в подвижных играх на ловкость	1	0	1	Практическая работа;
51.	16.03	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
52.	18.03	"Подвижные и спортивные игры". Футбол обучение техническим действиям игры.	1	0	1	Практическая работа;
53.	23.03	Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
54.	25.03	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
55.	06.04	Учет техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа; Экспертное оценивание;
56.	08.04	Закрепление техники удара по неподвижному мячу.	1	0	1	Практическая работа;
57.	13.04	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, мини-футбол.	1	0	1	Практическая работа;
58.	15.04	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, футбол.	1	0	1	Практическая работа;
59.	20.04	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
60.	22.04	"Лёгкая атлетика". Обучение технике прыжков в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1	Практическая работа;
61.	27.04	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1	Практическая работа;
62.	29.04	Учет техники прыжков в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
63.	04.05	Обучение технике метания малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
64.	06.05	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
65.	11.05	Учет техники метания малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;

66.	13.05	Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО	1	0	1	Практическая работа;
67.	18.05	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплексаГТО. Итоговое контрольное тестирование.	1	1	1	Практическая работа; Тестирование;
68.	20.05	Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ			68	2	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

1. УМК «Физическая культура» (Школа России) автор В.И.Лях Учебник. 1-4 класс. Просвещение, 2018г.

2. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

3. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

4. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

2 КЛАСС

УМК «Физическая культура» (Школа России) автор В.И.Лях Учебник. 1-4 класс. Просвещение, 2018г.

3 КЛАСС

УМК «Физическая культура» (Школа России) автор В.И.Лях Учебник. 1-4 класс. Просвещение, 2018г

4 КЛАСС

УМК «Физическая культура» (Школа России) автор В.И.Лях Учебник. 1-4 класс. Просвещение, 2018г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> <https://nsportal.ru/> <https://infourok.ru/> <https://store-bs.ru/>

2 КЛАСС

<https://www.gto.ru/> <https://resh.edu.ru/> <https://multiurok.ru/> <http://obg-fizkultura.ru> <https://nsportal.ru/>

<https://znanio.ru> <https://infourok.ru> nsportal.ru
<https://childphysicaled.livejournal.com> <https://ppt-online.org>

3 КЛАСС

<https://www.gto.ru> <https://infourok.ru> <https://resh.edu.ru> <https://multiurok.ru>
<https://prezentacii.org/prezentacii> <https://urok.1sept.ru> <https://nsportal.ru> <https://myslide.ru>
<https://videouroki.net> <https://kopilkaurokov.ru> <https://mydocx.ru> <https://www.beautyinsider.ru>
<https://kratkoe.com> <https://uchitelya.com/fizkultura>

4 КЛАСС

<https://www.gto.ru> <https://resh.edu.ru> <https://multiurok.ru> <https://infourok.ru> <https://pandia.ru>
<http://stdvorec.berestovica.edu.by/> <https://beguza.ru> <https://sport.wikireading.ru> <https://studopedia.ru>
<https://nsportal.ru> <http://www.myshared.ru> <https://myslide.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, стенка, мячи, скакалки, скамейки. Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи. Мячи для метания. Секундомер. Оборудование для сдачи норм ГТО. Лыжный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, стенка, мячи, скакалки, скамейки. Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи. Мячи для метания. Секундомер. Оборудование для сдачи норм ГТО. Лыжный инвентарь. Свисток. Рулетка.

