

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

МО Первоуральск

ПМАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО
Волошко А.Ю.

Протокол № 1
от «28» 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
Селькова Н.В.

Протокол № 1
от «28» 08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор
Ржанникова Т.А.

Приказ № 107
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9294577)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Первоуральск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

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

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура?	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на стадионе. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1				Поле для свободного ввода1
3	Строевые упражнения и организующие команды: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	1				Поле для свободного ввода1
4	Что такое лёгкая атлетика? Беговые упражнения. Понятия "Старт", "Финиш". Игра "У ребят порядок строгий".	1				Поле для свободного ввода1
5	Повороты на месте. Зачем человеку нужно правильно ходить? Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
6	Техника высокого старта. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Подвижная игра "Салки".	1				Поле для свободного ввода1

7	Специально-беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву»	1				Поле для свободного ввода1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Подвижная игра "Ловишки".	1				Поле для свободного ввода1
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперёд. Подвижная игра "Салки - выручалки".	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Старт из различных исходных положений с последующим ускорением.	1				Поле для свободного ввода1
11	Беговые упражнения. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе бега. Подвижная игра "Гуси- лебеди".	1				Поле для свободного ввода1
12	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Подвижная игра "Колдунчики".	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метания мяча в цель. Подвижная игра "Снайперы".	1				Поле для свободного ввода1
14	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра " Мышеловка".	1				Поле для свободного ввода1
15	Режим дня школьника. Личная гигиена	1				Поле для

	человека.					свободного ввода1
16	Короткие и длинные дистанции в лёгкой атлетике. Правильное дыхание при беге.	1				Поле для свободного ввода1
17	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
19	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры. Виды спорта.	1				Поле для свободного ввода1
20	ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим мячам».	1				Поле для свободного ввода1
21	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра «Мышеловка»	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника остановки прыжком. Различные способы передачи мяча в шеренге и колонне. Игра «Брось - поймай»	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Охотники и утки".	1				Поле для свободного ввода1

24	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра "Вызов номеров"	1				Поле для свободного ввода1
25	Броски набивного мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра "Прокати обруч".	1				Поле для свободного ввода1
26	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды.	1				Поле для свободного ввода1
27	Строевые упражнения, перестроения. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1				Поле для свободного ввода1
28	Исходные положения при выполнении гимнастических упражнений. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1				Поле для свободного ввода1
29	Упражнения в равновесии. Движения и передвижения по гимнастической скамье и низком бревне.	1				Поле для свободного ввода1
30	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1				Поле для свободного ввода1
31	Висы и упоры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Игра «Капитаны»	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение по гимнастической стенке. Наклоны вперёд из положений стоя и сидя.	1				Поле для свободного ввода1

33	ОРУ без предмета. Акробатические упражнения: "группировка", перекаты в "группировке", "горка", "лодочка"	1				Поле для свободного ввода1
34	Осанка и её значение для здоровья. "Учимся держать спину ровно!" Упражнения для формирования осанки. Стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
35	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Акробатика. Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения наклона вперед, стоя на скамейке. Игра «День – ночь»	1				Поле для свободного ввода1
37	Подвижные игры на материале раздела гимнастика. "Эстафеты с элементами гимнастики".	1				Поле для свободного ввода1
38	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующая команды с лыжами.	1				Поле для свободного ввода1
39	Поворот переступание на месте. Техника ступающего шага.	1				Поле для свободного ввода1
40	Переноска лыж к месту занятия. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1				Поле для свободного ввода1
41	Комплекс ОРУ на лыжах. Техника ступающего шага.	1				Поле для свободного ввода1

42	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне.	1				Поле для свободного ввода1
43	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Игра «Кто дальше?»»	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника подъема лесенкой. Одноопорное скольжение.	1				Поле для свободного ввода1
45	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника подъемов и спусков на пологом склоне.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подъём «полуёлочкой» на склон и спуск на лыжах в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передвижение на лыжах до 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
49	Передвижение на лыжах изученными способами.	1				Поле для свободного ввода1
50	Значение закаливания для укрепления здоровья. Подвижные игры на материале спортигр "Эстафеты с мячом"	1				Поле для свободного ввода1
51	Правила Т.Б. на занятиях лёгкой	1				Поле для

	атлетикой. Беговые упражнения. Ведение и остановка футбольного мяча					свободного ввода1
52	Беговые упражнения: смешанное передвижение, бег в равномерном темпе.	1				Поле для свободного ввода1
53	СБУ. Техника бега с высокого старта. Удар ногой по неподвижному мячу	1				Поле для свободного ввода1
54	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника челночного бега.	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Эстафета зверей»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разновидности прыжков на месте. Прыжки в высоту с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
57	Бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1				Поле для свободного ввода1
58	ОРУ с мячом. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
59	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1				Поле для свободного ввода1
60	Демонстрация показателей физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: метание малого мяча в цель с	1				Поле для свободного

	расстояния 6м.					ввода1
61	Беговые упражнения. Бег – 30. Метание на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
62	Демонстрация показателей физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: челночный бег 3х10м.	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника метания мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
64	ОРУ в движении. Дистанция 500 м по кругу.	1				Поле для свободного ввода1
65	Демонстрация показателей физических качеств в упражнениях ВФСК ГТО: бег на 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровой урок.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Строевые команды и приемы. Техника высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м;	1				Поле для свободного ввода1
3	Разновидности ходьбы. Низкий старт. СБУ.	1				Поле для свободного ввода1
4	Короткие и длинные дистанции. Техника беговых упражнений из различных исходных положений	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10. Бег из разных исходных положений.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег с высокого старта с последующим ускорением 30м.	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров. Бег с изменением темпа и	1				Поле для свободного

	направления движения.					ввода1
8	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Игра «Мышеловка».	1				Поле для свободного ввода1
10	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника броска мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1				Поле для свободного ввода1
12	Ходьба и бег под счет и по сигналу. Наклон вперед из положения стоя.	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м	1				Поле для свободного ввода1
14	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры. Виды спорта.	1				Поле для свободного ввода1
15	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим мячам».	1				Поле для свободного ввода1
16	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1				Поле для свободного ввода1

17	Ведение мяча на месте. Различные способы передачи мяча в шеренге и колонне. Игра «Брось - поймай»	1				Поле для свободного ввода1
18	Ведение мяча в движении. Подвижная игра "Охотники и утки".	1				Поле для свободного ввода1
19	Индивидуальная работа с мячом. Броски мяч по кольцу с места. Игра «Вышибалы».	1				Поле для свободного ввода1
20	Броски набивного мяча сверху из положения сидя. Броски набивного мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра "Прокати обруч".	1				Поле для свободного ввода1
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды. Строевые действия в шеренге и колонне.	1				Поле для свободного ввода1
22	Перекаты в группировке вперед и назад. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1				Поле для свободного ввода1
23	Лазание по гимнастической стенке. Вращение обруча. Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
24	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1

26	Висы и упоры. Специальные упражнения для органов зрения. ОРУ; Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1				Поле для свободного ввода1
27	Обучение напрыгиванию на скамейку и приземление на маты.	1				Поле для свободного ввода1
28	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1				Поле для свободного ввода1
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1				Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание и перелезание. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1				Поле для свободного ввода1
32	Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1				Поле для свободного ввода1

34	Организующая команды с лыжами. Поворот переступание на месте. Техника ступающего шага.	1				Поле для свободного ввода1
35	Переноска лыж к месту занятия. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1				Поле для свободного ввода1
36	Комплекс ОРУ на лыжах. Техника ступающего шага.	1				Поле для свободного ввода1
37	Скользящий шаг на лыжах с палками. Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты переступанием на лыжах с палками. Скользящий шаг. Игра «Кто дальше?»»	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника подъема лесенкой. Одноопорное скольжение.	1				Поле для свободного ввода1
40	Спуск с горки в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1				Поле для свободного ввода1
41	Подъем на склон «елочкой», спуск в основной стойке без палок.	1				Поле для свободного ввода1
42	Прохождение дистанции в равномерном темпе. Игра «Кто быстрее».	1				Поле для свободного ввода1
43	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке без палок.	1				Поле для

						свободного ввода1
44	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке без палок.	1				Поле для свободного ввода1
45	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке с палками.	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км на скорость.	1				Поле для свободного ввода1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках с элементами спортивных игр. Стойки и перемещения игроков.	1				Поле для свободного ввода1
48	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1				Поле для свободного ввода1
49	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1				Поле для свободного ввода1
50	Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1				Поле для свободного ввода1
51	Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч».	1				Поле для свободного ввода1
52	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Перестрелка».	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1				Поле для свободного ввода1
54	Эстафеты с мячом. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1				Поле для свободного ввода1
55	Метание мяча в горизонтальную цель. Отжимание от пола.	1				Поле для свободного ввода1
56	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1				Поле для свободного ввода1
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
58	Метание мяча в цель. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
59	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег 3х10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м с высокого старта	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника беговых упражнений из	1				Поле для

	различных исходных положений. Игра «Капитаны».					свободного ввода1
62	Бег с изменением темпа и направления движения. Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров.	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров. Передача эстафетной палочки. Игра «командные хвостики».	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метания мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Многоскоки.	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
67	Виды эстафет: линейные, встречные, круговые.	1				Поле для свободного ввода1
68	Круговая тренировка. Подвижные игры.	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	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
3	Разновидности ходьбы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров с высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
4	Челночный бег. Игра «Флаг на башне»	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег 30,60 метров с высокого старта. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров.	1				Поле для свободного ввода1

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 метров.	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1				Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
12	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1				Поле для свободного ввода1
13	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1				Поле для свободного ввода1
14	Метание мяча в цель. Игра «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
15	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1				Поле для свободного ввода1
16	Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	1				Поле для свободного ввода1
17	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика. Строевые упражнения	1				Поле для

						свободного ввода1
18	Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед в группировке.	1				Поле для свободного ввода1
19	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1				Поле для свободного ввода1
20	Кувырок назад в группировке. Игра «Протягивание каната»	1				Поле для свободного ввода1
21	«Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1				Поле для свободного ввода1
22	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Прокати обруч».	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1
24	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1				Поле для свободного ввода1
25	Висы и упоры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Упражнения на перекладине: перемахи. Прыжки через скакалку в парах.	1				Поле для свободного ввода1

26	Опорный прыжок: разбег, напрыгивание на снаряд и приземление.	1				Поле для свободного ввода1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1				Поле для свободного ввода1
28	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (волейбол). Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1				Поле для свободного ввода1
29	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1				Поле для свободного ввода1
30	Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1				Поле для свободного ввода1
31	Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч»	1				Поле для свободного ввода1
32	Нижняя прямая подача. Игра «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
33	Нижняя боковая подача. Эстафеты с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
34	Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1				Поле для свободного ввода1

35	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Одежда и инвентарь	1				Поле для свободного ввода1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1				Поле для свободного ввода1
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1				Поле для свободного ввода1
38	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
39	Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
40	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
41	Прохождение дистанции 1,5 км, игра «Догони меня»	1				Поле для свободного ввода1
42	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
43	Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1				Поле для свободного ввода1
44	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке.	1				Поле для

						свободного ввода1
45	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1				Поле для свободного ввода1
46	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1				Поле для свободного ввода1
47	Торможение «плугом». Игра «Подними предмет».	1				Поле для свободного ввода1
48	Повороты переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
50	Лыжная эстафета, подъемы и спуски.	1				Поле для свободного ввода1
51	Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
53	Плавание как вид спорта. Значение плавания в жизни человека. Стили плавания, прыжки в воду.	1				Поле для свободного

	Предупреждение несчастных случаев и травм на воде.					ввода1
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика. СБУ.	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивания». Подводящие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
56	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места.	1				Поле для свободного ввода1
57	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
59	Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
60	ОРУ в парах. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча с 2 – 3 шагов разбега. Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				Поле для свободного

	бег 3х10 м. Бег из различных исходных положений.					ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
66	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1				Поле для свободного ввода1
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
68	Подвижные игры с приемами футбола	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	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
2	Физическая подготовка. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
3	Разновидности ходьбы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров с высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил челночного бега. Игра «Флаг на башне».	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег 60 метров с высокого старта. Специальные беговые упражнения (СБУ)	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров.	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 метров.	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на координацию движений с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1				Поле для свободного ввода1
12	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1				Поле для свободного ввода1
13	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1				Поле для свободного ввода1
14	Эстафеты с бегом, метание и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные физические качества. Режим дня.	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1				Поле для свободного ввода1

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание, отжимание, вис на время.	1				Поле для свободного ввода1
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к по теме - гимнастика. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
19	Перекаты в группировке вперед и назад. Развитие гибкости.	1				Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперед в группировке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	1				Поле для свободного ввода1
21	Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости.	1				Поле для свободного ввода1
22	«Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.	1				Поле для свободного ввода1
23	Кувырок назад в группировке. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1				Поле для свободного ввода1
24	Лазанье по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1

26	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем. Упражнения на перекладине. Прыжки через скакалку в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
27	Опорный прыжок, напрыгивание на снаряд и приземление. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1				Поле для свободного ввода1
28	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Стойки и перемещения игрока.	1				Поле для свободного ввода1
29	Броски и ловля мяча в парах на точность.	1				Поле для свободного ввода1
30	Броски и ловля мяча в тройках. Броски мяча по кольцу с места.	1				Поле для свободного ввода1
31	Упражнения с мячом. Игра «Осада города».	1				Поле для свободного ввода1
32	Ведение мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Поле для свободного ввода1
33	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
34	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Одежда и инвентарь.	1				Поле для свободного ввода1

35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1				Поле для свободного ввода1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1				Поле для свободного ввода1
37	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение по учебному кругу попеременно двухшажным ходом. Игра «Снежинка».	1				Поле для свободного ввода1
39	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
40	Прохождение дистанции до 2 км, игра «Догони меня»	1				Поле для свободного ввода1
41	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
42	Спуск с горки в основной стойке, с выполнением различных упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
43	Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
44	Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1				Поле для

						свободного ввода1
45	Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1				Поле для свободного ввода1
46	Торможение «плугом». Игра «Подними предмет».	1				Поле для свободного ввода1
47	Повороты переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км на время.	1				Поле для свободного ввода1
49	Лыжная эстафета, подъемы и спуски.	1				Поле для свободного ввода1
50	Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
52	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине(имитация).	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Запрещенное движение», «Эстафета с ведением футбольного мяча»					свободного ввода1
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика.	1				Поле для свободного ввода1
55	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места	1				Поле для свободного ввода1
56	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места, с 3 – 5 шагов разбега.	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
58	Метание мяча в цель. Упражнения с отягощением.	1				Поле для свободного ввода1
59	Метание мяча на дальность. Отжимание из положения лежа.	1				Поле для свободного ввода1
60	Метание мяча с 2 – 3 шагов разбега. Прыжки в скакалку	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10.	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30	1				Поле для

	метров с высокого старта. Игра «Капитаны».					свободного ввода1
63	Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 метров.	1				Поле для свободного ввода1
65	Передача эстафетной палочки. Игра «Хвостики».	1				Поле для свободного ввода1
66	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель», «Вышибалы».	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

М33 Физическая культура: 1-й класс: учебник /А. П. Матвеев –15-е изд., стер. - Москва; Просвещение, 2025. – 175, [1] с.: ил.

М33 Физическая культура: 2-й класс: учебник /А. П. Матвеев –15-е изд., стер. - Москва; Просвещение, 2025. – 175, [1] с.: ил.

М33 Физическая культура: 3-й класс: учебник /А. П. Матвеев –7-е изд., стер. - Москва; Просвещение, 2025. – 175, [1] с.: ил.

Л98 Физическая культура 1-4 класс: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях – 8 изд. – М.: Просвещение, 2020 – 175 с.: ил.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура.Методические рекомендации 1-4 класс. Автор Лях В.И.
Издательство "Просвещение", 2021 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа

<https://www.gto.ru> ВФСК ГТО