МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Управление образования Артемовского муниципального округа

МБОУ "СОШ № 19"

Приложение к ООП НОО
(ФГОС 2021 в соответствии с ФОП НОО)
Утверждена приказом директора МБОУ «СОШ №19»
№62 от 09.06.2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10590075)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село Лебедкино 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.

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			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	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			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	Что такое физическая культура. Инструкция правила поведения и Т.Б.на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1			сентябрь	
2	Современные физические упражнения. Подвижные игры	1			сентябрь	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры	1			сентябрь	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры	1			сентябрь	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			сентябрь	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры	1			сентябрь	

7	Чем отличается ходьба от бега. Подвижные игры	1			сентябрь	
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.Подвижные игры.	1			сентябрь	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скорости.	1			сентябрь	
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1			сентябрь	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры	1			сентябрь	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1			сентябрь	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1			сентябрь	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			октябрь	
15	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			октябрь	
16	Освоение правил и техники	1			октябрь	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м					
17	Считалки для подвижных игр	1			октябрь	
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			октябрь	
19	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр				октябрь	
20	Обучение способам организации игровых площадок	1			октябрь	
21	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			октябрь	
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			октябрь	
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			октябрь	
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			октябрь	
25	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			ноябрь	
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1			ноябрь	
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			ноябрь	
28	Акробатические упражнения, основные техники	1			ноябрь	

29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			ноябрь	
30	Гимнастические упражнения с мячом	1			ноябрь	
31	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			ноябрь	
32	Гимнастические упражнения в прыжках	1			ноябрь	
33	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			ноябрь	
34	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			ноябрь	
35	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			ноябрь	
36	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры	1			декабрь	
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			декабрь	
38	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			декабрь	
39	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			декабрь	

40	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	1			декабрь	
41	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	1			декабрь	
42	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1			декабрь	
43	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1			декабрь	
44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловище из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1			декабрь	
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			декабрь	
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			декабрь	
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			декабрь	
48	Переноска лыж к месту занятия	1			январь	
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			январь	
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1			январь	

51	Упражнения в передвижении на лыжах	1			январь	
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			январь	
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			январь	
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1			январь	
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1			январь	
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			январь	
57	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			январь	
58	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			февраль	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			февраль	
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			февраль	
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			февраль	
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			февраль	

63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			февраль	
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			февраль	
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			февраль	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			февраль	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			март	
68	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			март	
69	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			март	
70	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			март	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			март	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			март	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			март	

74	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			март	
75	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			март	
76	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			апрель	
77	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			апрель	
78	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			апрель	
79	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			апрель	
80	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			апрель	
81	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			апрель	
82	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			апрель	
83	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			апрель	
84	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры.	1			апрель	

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			апрель	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			апрель	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			апрель	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			апрель	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			апрель	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			май	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			май	

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			май	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			май	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			май	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			май	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			май	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			май	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			май	
99	Пробное тестирование с соблюдением	1			май	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					
О91БЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры	1	0	1	сентябрь	
2	Зарождение Олимпийских игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	сентябрь	
3	Современные Олимпийские игры. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	1	сентябрь	
4	Физическое развитие. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	сентябрь	

5	Физические качества. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	сентябрь	
6	Развитие координации движений. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	сентябрь	
7	Дневник наблюдений по физической культуре. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	сентябрь	
8	Закаливание организма. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	сентябрь	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	октябрь	
10	Сложно координированные прыжковые упражнения. Длина с места.	1	0	1	октябрь	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	октябрь	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м .Игры с приемами баскетбола	1	0	1	октябрь	
13	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	октябрь	
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	октябрь	
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и	1	0	1	октябрь	

	мяч соседу					
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	октябрь	
17	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	ноябрь	
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	ноябрь	
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1	ноябрь	
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	ноябрь	
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	ноябрь	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	ноябрь	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	ноябрь	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	ноябрь	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	декабрь	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	декабрь	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	декабрь	
28	Танцевальные гимнастические	1	0	1	декабрь	

	движения					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	декабрь	
30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	декабрь	
31	Прием «волна» в баскетболе		0	1	декабрь	
32	Прием «волна» в баскетболе		0	1	декабрь	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	январь	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	январь	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	январь	
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	январь	
37	Подъем лесенкой	1	0	1	январь	
38	Подъем лесенкой	1	0	1	январь	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	январь	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	февраль	
41	Торможение лыжными палками	1	0	1	февраль	
42	Торможение лыжными палками	1	0	1	февраль	
43	Торможение падением на бок	1	0	1	февраль	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	февраль	
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	февраль	
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	февраль	

47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	февраль	
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	март	
49	Футбольный бильярд	1	0	1	март	
50	Футбольный бильярд	1	0	1	март	
51	Бросок ногой	1	0	1	март	
52	Бросок ногой	1	0	1	март	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	март	
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	апрель	
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	апрель	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	апрель	
57	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1	апрель	
58	Длительный бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1	0	1	апрель	
59	Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	0	1	апрель	
60	Бег 30м. Развитие быстроты.	1	0	1	апрель	
61	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	апрель	
62	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных	1	0	1	апрель	

	исходных положений					
63	Спортивные и подвижные игры	1	0	1	май	
64	Спортивные и подвижные игры	1	0	1	май	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	май	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	май	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	май	
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Физическая культура у древних народов. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Подвижные игры	1	0	1	сентябрь	
2	История появления современного спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	сентябрь	
3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1	сентябрь	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	сентябрь	
5	Дозировка физических нагрузок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	сентябрь	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Метание мяча на дальность.	1	0	1	сентябрь	
7	Закаливание организма под душем. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	сентябрь	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	сентябрь	
9	Освоение правил и техники	1	0	1	октябрь	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
10	Челночный бег	1	0	1	октябрь	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	октябрь	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	октябрь	
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	октябрь	
14	Прыжки через скакалку. Развитие прыгучести.	1	0	1	октябрь	
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	октябрь	
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	октябрь	
17	Инструкция по Т.Б. по гимнастике. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	ноябрь	
18	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	ноябрь	
19	Лазанье по канату	1	0	1	ноябрь	
20	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	ноябрь	

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	ноябрь	
22	Передвижения по гимнастической стенке. Броски набивного мяча.	1	0	1	ноябрь	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	ноябрь	
24	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча	1	0	1	ноябрь	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	декабрь	
26	Ритмическая гимнастика. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	декабрь	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	декабрь	
28	Танцевальные упражнения из танца галоп. Прыжки через скакалку.	1	0	1	декабрь	
29	Передвижения по гимнастической	1				

	скамейке и стенке		0	1	декабрь	
30	Броски набивного мяча. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	декабрь	
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	декабрь	
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	декабрь	
33	Правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах Одновременным двухшажным ходом	1	0	1	январь	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте		0	1	январь	
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	январь	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	январь	
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	январь	
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	январь	
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	январь	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	февраль	

41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	февраль	
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	февраль	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	февраль	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	февраль	
45	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	февраль	
46	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	февраль	
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	февраль	
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	март	
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	март	
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	март	
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	март	
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	март	
53	Спортивная игра волейбол	1				

			0	1	март	
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	апрель	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	апрель	
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	апрель	
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	апрель	
58	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	апрель	
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	0	1	апрель	
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	апрель	
61	Освоение правил и техники Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 .Спортивная игра футбол	1	0	1	апрель	
62	Спортивная игра футбол	1	0	1	апрель	
63	Спортивная игра футбол	1			май	

			0	1		
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	май	
65	Спортивная игра.	1	0	1	май	
66	Освоение правил и техники. Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	май	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	май	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	сентябрь	
2	Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения	1	0	1	сентябрь	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	сентябрь	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на 30 м	1	0	1	сентябрь	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	сентябрь	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Бег на 1000 м	1	0	1	сентябрь	
7	Упражнения для профилактики	1				

	нарушения осанки и снижения массы тела. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км		0	1	сентябрь	
8	Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	сентябрь	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	октябрь	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	октябрь	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие прыгучести.	1	0	1	октябрь	
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	октябрь	
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Прыжки через скакалку.	1	0	1	октябрь	
14	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Развитие ловкости.	1	0	1	октябрь	
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	октябрь	
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	октябрь	

17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	ноябрь	
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	ноябрь	
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	ноябрь	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	ноябрь	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	ноябрь	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	ноябрь	
23	Обучение опорному прыжку	1	0	1	ноябрь	
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	ноябрь	
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – мальчики, девочки.	1	0	1	декабрь	
26	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки		0	1	декабрь	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	декабрь	
28	Броски набивного мяча. Упражнения из игры волейбол	1	0	1	декабрь	
29	Упражнения из игры волейбол.	1	0	1	декабрь	
30	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	декабрь	
31	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	декабрь	
32	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Развитие силовых способностей.	1	0	1	декабрь	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	январь	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	январь	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	январь	

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	январь	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	январь	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	январь	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	январь	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	февраль	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	февраль	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	февраль	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	февраль	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1км	1	0	1	февраль	
45	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	февраль	

	перекладине 90 см - девочки					
46	Игровые упражнения. Развитие ловкости	1	0	1	февраль	
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	февраль	
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	март	
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	март	
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	март	
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	март	
52	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	март	
53	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	март	
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	апрель	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	апрель	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	апрель	
57	Беговые упражнения. Бег на 30 м	1	0	1	апрель	
58	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	апрель	

59	Освоение правил и техники Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	апрель	
60	Упражнения из игры баскетбол. Прыжок в длину с места	1	0	1	апрель	
61	Бег на 1000м. Разучивание подвижной игры	1	0	1	апрель	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине90см. Эстафеты	1	0	1	апрель	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	май	
64	Освоение правил техники Выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2000м. Развитие выносливости.	1	0	1	май	
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1	май	
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1	май	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	май	
68	Праздник «Большие гонки»,	1				

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		0	1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1.МатвеевА.П. «Физическаякультура,14-е издание переработанное,1класс». АО «Издательство «Просвещение»
2.МатвеевА.П. «Физическаякультура2класс». АО «Издательство «Просвещение»
3.МатвеевА.П. «Физическаякультура3класс». АО «Издательство «Просвещение»
4.МатвеевА.П. «Физическаякультура4класс». АО «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://resh.edu.ru/
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации| ВФСК ГТО (gto.ru)
ВГТО-https://www.gto.ru/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа- https://resh.edu.ru/

ВГТО-https://www.gto.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 714355791672961654891401132918242618378126759780

Владелец Дорофеева Екатерина Петровна

Действителен С 23.09.2026 по 23.09.2027