



Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: licey180@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11082172

ID 91925638)

учебного предмета физическая культура

для обучающихся 1-4 классов

Екатеринбург 2026 г.

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (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.

Модуль 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.

Модуль Лыжная подготовка.

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

Модуль Легкая атлетика.

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

Модуль Флорбол

Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол – 5 на 5 полевых игроков).

Основные правила соревнований игры во флорбол. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста. Комплексы специальной разминки перед игрой по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами

флорбола. Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов.

Модуль 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

Модуль 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.

Модуль 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.

Модуль 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.

Модуль Флорбол

Основные правила соревнований игры во флорбол. Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов.

Модуль 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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль 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.

Модуль 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.

Модуль Лыжная подготовка.

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

Модуль Плавательная подготовка.

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

Модуль Флорбол

Основные правила соревнований игры во флорбол. Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Модуль 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

Модуль 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».

Модуль 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.

Модуль Лыжная подготовка.

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

Модуль Флорбол

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Техника игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача мяча рукой). Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры во флорбол

Модуль 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 в 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, 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	1	
2.2	Лыжная подготовка	15	1	1	
2.3	Легкая атлетика	18	5	5	
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	2	2	
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	9	

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	2	1		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Физическое развитие и его измерение	2	1		
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		2	
2.2	Лыжная подготовка	14		2	
2.3	Легкая атлетика	14		1	
2.4	Подвижные игры	12		1	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2		
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	3	3	
2.2	Легкая атлетика	14	1	1	
2.3	Лыжная подготовка	14	1	1	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	1	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	1	
2.2	Легкая атлетика	14	1	1	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	1	
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	1	1	
2.5	Флорбол	9	1	1	
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	1	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

Поурочное планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
2	Что такое физическая культура	1		
3	Современные физические упражнения	1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
7	Чем отличается ходьба от бега	1		
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	1
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
16	Техника бега на длинные дистанции, смешанное передвижение 1000м	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
18	Обучение технике бега на короткие дистанции 10м, 30м.	1	1	1
19	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
20	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	1
23	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
27	Техника безопасности на уроках физической культуры при изучении раздела программы гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
28	Исходные положения в физических упражнениях	1		
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	1
30	Акробатические упражнения, основные техники	1		
31	Акробатические упражнения, основные техники	1		
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
35	Гимнастические упражнения с мячом	1		
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
38	Подъем туловища из положения лежа на спине	1		
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
42	Разучивание прыжков в группировке	1		
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
44	Наклон вперед из положения стоя на	1		

	гимнастической скамье			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
46	Техника безопасности на уроках физической культуры, лыжная подготовка	1		
47	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
52	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	1
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
56	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
59	Техника безопасности на уроках физической культуры, раздел подвижные игры	1		
60	Считалки для подвижных игр	1	1	1
61	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
62	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
63	Обучение способам организации игровых площадок	1		
64	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	1
65	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		

67	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
68	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
79	Разучивание подвижной игры "Хвостики"	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
81	Техника безопасности на уроках физической культуры, раздел лёгкая атлетика	1		
82	Специально-беговые упражнения	1	1	1
83	Специально-беговые упражнения	1		
84	Бег с изменением темпа и направления	1		
85	Игровые задания для развития ловкости	1		
86	Игровые задания для развития быстроты	1		
87	Игровые задания для развития выносливости	1		
88	Прыжки через разметку и невысокие препятствия	1		
89	Метание малого мяча: правила безопасности	1		
90	Метание малого мяча в цель	1		
91	Игры и эстафеты с метанием в цель	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
94	Контрольное занятие: бег, прыжок, метание	1	1	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000м	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	9

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	1	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
6	Техника бега на короткие дистанции: бег 30м	1		
7	Техника низкого старта, техника бега на короткие дистанции	1		
8	Тестирование бега на короткие дистанции: Бег 30м.	1		1
9	Техника бега на длинные дистанции, Смешанное передвижение на 1000 м	1		
10	Тестирование: Смешанное передвижение на 1000 м	1		1
11	Сложно координационные прыжковые	1		

	упражнения			
12	Прыжковые упражнения, техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1		
13	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1		
14	Тестирование: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
15	Техника метания малого мяча в цель, упражнения с теннисным мячом в парах	1		
16	Тестирование: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
18	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	
19	Строевые упражнения и команды	1		
20	Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнения в парах.	1		
21	Техника норматива комплекса ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
22	Упражнения на развитие силовых способностей, тестирование: подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1		
23	Гимнастическая разминка, ходьба на гимнастической скамейке, упражнения в движении на гимнастической скамье	1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой, Основные исходные положения в гимнастике.	1		
25	Упражнения на гимнастическом мате: обучение техники группировки, перекуты в группировке.	1		
26	Упражнения на гимнастическом мате: техника кувырка вперед.	1		
27	Контроль техники кувырка вперед	1		1
28	Упражнения на гимнастическом мате: стойка на лопатках, "мост"	1		
29	Контроль техники стойка на лопатках, "мост"	1		
30	Акробатическая комбинация разучивание	1		
31	Повторение акробатической комбинации.	1		
32	Контроль выполнения акробатической комбинации.	1		1
33	Танцевальные гимнастические движения, Дневник наблюдения по физической культуре	1	1	
34	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Круговая тренировка с элементами лыжной подготовки.	1		
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		
36	Повороты переступанием без палок,	1		

	передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.			
37	Имитационные упражнения техники попеременно-двушажного лыжного хода.	1		
38	Передвижение на лыжах попеременно-двушажным лыжным ходом.	1		
39	Техника подъема "Лесенкой", спуск в средней стойке.	1		
40	Техника торможения падением на бок, техника спуска с горы в низкой стойке.	1		
41	Контроль подъема "лесенкой", спуск в низкой стойке.	1		1
42	Передвижение на лыжах змейкой, прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1		
43	Контроль прохождения дистанции на лыжах 1 км.	1		1
44	Контроль Лыжная гонка 1.5 км.	1		
45	Эстафеты на лыжах. Передвижение ступающим шагом вдоль препятствий.	1		
46	Подвижные эстафеты на лыжах.	1		
47	Передвижения попеременно-двушажным лыжным ходом 2 км.	1		
48	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча в парах.	1	1	
49	Ведение мяча и броски на месте. Подвижные игры с мячом.	1		
50	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча змейкой вдоль конусов.	1		
51	Броски и ловля мяча в парах.	1		
52	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная эстафета: "Аргентина" с баскетбольным мячом.	1		
53	Броски мяча в обруч, подвижные эстафеты с конусом и баскетбольным мячом.	1		
54	Ловля и подброс малого мяча. Упражнения на месте с теннисным мячом.	1		
55	Подвижные эстафеты с теннисными мячами.	1		
56	Игры с приемами баскетбола	1		
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени, правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Прыжковые упражнения	1		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Тестирование прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	1		
67	Упражнения с набивными мячами весом 500гр.	1		
68	Техника броска набивного мяча двумя руками из исх.п ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
4	Физическое развитие	1		
5	Физические качества	1		
6	Сила как физическое качество	1		
7	Быстрота как физическое качество	1		
8	Выносливость как физическое качество	1		
9	Техника безопасности на уроках физической культуры, раздел лёгкая атлетика	1		
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	1
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
12	Сложно координированные беговые упражнения	1		
13	Сложно координированные беговые упражнения	1		
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
18	Закаливание организма	1		
19	Утренняя зарядка	1	1	1
20	Составление комплекса утренней зарядки	1		
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
22	Развитие координации движений	1		
23	Развитие координации движений	1		
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
26	Строевые упражнения и команды	1	1	1
27	Строевые упражнения и команды	1		
28	Гимнастическая разминка	1		
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	1
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
33	Лазанье по канату	1		
34	Лазанье по канату	1		
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
39	Спуск с горы в основной стойке	1		
40	Спуск с горы в основной стойке	1		
41	Подъем лесенкой	1		
42	Подъем лесенкой	1		
43	Торможение лыжными палками	1		
44	Торможение лыжными палками	1		
45	Торможение падением на бок	1		
46	Торможение падением на бок	1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
48	Техника безопасности на уроках физической культуры, раздел: подвижные игры с приёмами спортивных игр	1		
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	1
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
51	Игры с приемами баскетбола	1		
52	Прием «волна» в баскетболе	1		

53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
55	Бросок ногой	1		
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
59	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
60	Бег на короткую дистанцию 30м	1		
61	Бег на короткую дистанцию 30м	1		
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
64	Бег на выносливость в равномерном темпе	1		
65	Игровые задания на развитие быстроты	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
67	Эстафеты на координацию и ловкость	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км(бег по пересечённой местности)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего часов	Электронные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения в движении и на месте.	1	
2	Специально-беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Тестирование бег на короткие дистанции: Бег на 30м	1	
4	Самостоятельная физическая подготовка. Тестирование бег на короткие дистанции: Бег на 60м	1	
5	Техника челночного бега 3 по 10 м, комплекс упражнений на развитие скоростно-координационных способностей.	1	

6	Тестирование: челночный бег 3 по 10м.	1	
7	Беговые упражнения с высокого и низкого старта, техника эстафетного бега 300м.	1	
8	Беговые упражнения с высокого и низкого старта, тестирование: эстафетный бег 300м.	1	
9	Комплекс упражнений на развитие выносливости, смешанное передвижение 1000м.	1	
10	Тестирование: бег на выносливость 1000м.	1	
11	Комплекс прыжковых упражнений, техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	
12	Тестирование: техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	
13	Комплекс упражнений с теннисными мячами в парах, техника метания малого мяча на дальность.	1	
14	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
15	Комплекс упражнений на развитие гибкости, тестирование: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
16	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей посредством круговой тренировки	1	
17	Тестирование: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	
18	Комплекс упражнений на развитие скоростно-координационных способностей с использованием координационной лестницы и координационных обручей.	1	
19	Подвижные эстафеты с элементами легкой атлетики	1	
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Комплекс упражнений на развитие гибкости на гимнастических матах.	1	
21	Комплекс упражнений на развитие физических качеств на гимнастических матах	1	
22	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутка, правила их составления и выполнения.	1	
23	Ритмическая гимнастика под музыку, танцевальные упражнения	1	
24	Ритмическая гимнастика под музыку с использованием степ-платформ	1	
25	Комплекс силовых упражнений на степ-платформе под музыку	1	
26	Основные исходные положения, группировка, перекувырки, техника кувырка вперед	1	
27	Техника длинного кувырка вперед с места, с разбега	1	
28	Контроль техники кувырка вперед, техника длинного кувырка с разбега	1	
29	Комплекс прыжковых упражнений, упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
30	Контроль техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту, лазание по гимнастической стенке	1	
31	Техника висов и элементов на гимнастической перекладине	1	
32	Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамьи	1	
33	Комплекс упражнений с использованием гимнастических обручей, подвижные эстафеты с гимнастическими обручами.	1	

34	Инструктаж по технике безопасности при изучении раздела лыжная подготовка, имитационные упражнения на месте	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Контроль техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
38	Повороты с переступанием на лыжах с палками, повороты прыжком.	1	
39	Техника одновременно-одношажного лыжного хода, подводящие упражнения	1	
40	Техника одновременно-одношажного лыжного хода в движении	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Контроль техники передвижения на лыжах одновременно-одношажным лыжным ходом с небольшого склона	1	
45	Техника попеременного двухшажного лыжного хода с палками	1	
46	Попеременный двухшажный лыжный ход	1	
47	Контроль техники попеременного двухшажного лыжного хода 1км	1	
48	Подъём на склон елочкой и спуск в основной стойке лыжника	1	
49	Подъём на склон елочкой, торможение плугом на лыжах	1	
50	Контроль техники подъёма и спуска в основной стойке лыжника с небольшого склона	1	
51	Прохождение дистанции 2км на лыжах	1	
52	Правила ТБ при работе с мячами, подбор волейбольного мяча и ловля в парах.	1	
53	Упражнения в парах: подбор и ловля волейбольного мяча	1	
54	Комплекс упражнений с волейбольными мячами в парах, передача мяча в стену и ловля.	1	
55	Верхняя передача волейбольного мяча над собой	1	
56	Верхняя передача волейбольного мяча в парах	1	
57	Нижняя передача мяча в стену и над собой	1	
58	Нижняя прямая передача мяча в парах, чередуя с верхней прямой передачей	1	
59	Передачи волейбольного мяча в парах через сетку, техника подачи мяча в спортивной игре пионербол	1	
60	Спортивная игра "Пионербол"	1	
61	Техника подвижной игры флорбол, стойка флорболиста, перемещения из зон в стойке	1	
62	Упражнения с передвижением флорбольного мяча: змейкой, приставными шагами, по диагонали, по кругу, в парах.	1	
63	Подвижные эстафеты с элементами игры флорбол	1	
64	Техника подвижной игры флорбол, контроль мяча, исправление допущенных ошибок	1	

65	Подвижная игра "Флорбол"	1	
66	Круговая тренировка на развитие скоростно-координационных способностей	1	
67	Тестирование бега на короткие дистанции 60м	1	
68	Бег на выносливость 1000м	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru/mr-fizkultura/?ysclid=mthwgijhk7803428280>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://digital.irro.ru/ubcok>