

**Приложение № 2.1.
к ООП НОО ФГОС (2.21)
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Приказ от 27 августа 2026 г. № 197-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
Физическая культура**

Уровень образования: **начальное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС НОО**

Срок реализации: **4 года**

Класс обучения: **1-4 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **303**

Составители: **Давыдова Е.П.**

Год написания рабочей программы: **2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки

и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: 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 её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий кроссовой подготовки подготовкой. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	Контроль- ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	9			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	22			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	30			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		30			
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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
2.2	Легкая атлетика	14			

2.3	Кроссовая подготовка	8			
2.4	Подвижные и спортивные игры	28			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Кроссовая подготовка	8			
2.4	Подвижные и спортивные игры	28			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Кроссовая подготовка	8			
2.4	Подвижные и спортивные игры	28			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ л/а. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	работа на уроке
2	Т/Б и ОТ. СПУ. Совершенствование высокого старта. Бег 30м - прикидка. Закаливание организма.	работа на уроке
3	Т/Б и ОТ. СПУ. Совершенствование высокого старта. ОРУ в движении. Бег 60м – прикидка. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	работа на уроке
4	Т/Б и ОТ. СПУ. Высокий старт. ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег 30м – на результат.	зачет
5	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ в движении. Бег 60 метров – на результат.	зачет
6	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.	работа на уроке
7	Т/Б и ОТ. СПУ. Метание. ОРУ с теннисным мячом. Метание т/мяча в цель. Эстафеты.	Работа на уроке
8	Т/Б и ОТ. СПУ. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	работа на уроке
9	Волейбол. Инструктаж. Т/Б по волейболу. Правила волейбола. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	работа на уроке
10	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	работа на уроке
11	Т/Б и ОТ. СПУ. Эстафеты, игровые упражнения с мячом. Передача мяча в парах.	работа на уроке
12	Т/Б и ОТ. СПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	зачет
13	Т/Б и ОТ. СПУ. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте.	работа на уроке
14	Т/Б и ОТ. СПУ. Передача мяча в парах: над собой – партнеру.	работа на уроке
15	Т/Б и ОТ. СПУ. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером.	работа на уроке
16	Т/Б и ОТ. СПУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	зачет

17	Т/Б и ОТ. СПУ. Прием мяча: у стены, над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	работа на уроке
18	Т/Б и ОТ. СПУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте.	работа на уроке
19	Т/Б и ОТ. СПУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	зачет
20	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег	работа на уроке
21	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	работа на уроке
22	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Бросок н/мяча.	работа на уроке
23	Т/Б и ОТ. СПУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прыжки на скакалке.	работа на уроке
24	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 на результат.	зачет
25	Т/Б и ОТ. СПУ. Игровые упражнения с мячом. Эстафеты с элементами волейбола.	работа на уроке
26	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б по баскетболу. Правила баскетбола.	работа на уроке
27	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	работа на уроке
28	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке.	работа на уроке
29	Т/Б и ОТ. СПУ. Варианты ведения мяча (низкое среднее высокое). Ведение мяча по прямой со сменой рук.	работа на уроке
30	Т/Б и ОТ. СПУ. Ведение мяча с изменением направления движения со сменой руки.	работа на уроке
31	Т/Б и ОТ. СПУ. Варианты ловли и передачи мяча. Передача мяча на месте и в движении в парах.	работа на уроке
32	Т/Б и ОТ. СПУ. Варианты ведения мяча (низкое среднее высокое). По прямой, с изменением направления.	работа на уроке
33	Т/Б и ОТ. СПУ. Ведение мяча по прямой со сменой рук.	зачет
34	Т/Б и ОТ. СПУ. Техника броска мяча в кольцо. Подвижные игры.	работа на уроке
35	Т/Б и ОТ. СПУ. Ведение мяча с изменением направления движения со сменой руки. Эстафеты с элементами баскетбола.	работа на уроке

36	Т/Б и ОТ. СПУ. Техника броска мяча в кольцо с штрафной.	работа на уроке
37	Т/Б и ОТ. СПУ. Индивидуальная передача мяча на месте.	зачет
38	Т/Б и ОТ. СПУ. Передача мяча в парах.	зачет
39	Т/Б и ОТ. СПУ. Штрафные броски.	зачет
40	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	работа на уроке
41	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	зачет
42	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие выносливости. ОРУ в движении.	работа на уроке
43	Т/Б и ОТ. СПУ. Переменный бег на отрезках: 400 м (бег) - 100 – 50 м (ходьба). Спортивные игры.	работа на уроке
44	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие скоростных способностей. Дистанция 50 метров.	зачет
45	Т/Б и ОТ. СПУ. Бег в равномерном темпе до 8 минут.	работа на уроке
46	Т/Б и ОТ. СПУ. Прыжки через скакалку. Спортивные игры.	работа на уроке
47	Т/Б и ОТ. СПУ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	работа на уроке
48	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие кондиционных и координационных способностей. Эстафеты.	работа на уроке
49	Футбол. Инструктаж по ТБ по футболу. Правила футбола.	работа на уроке
50	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Введение мяча на месте и в движение.	работа на уроке
51	Т/Б и ОТ. СПУ. Ведение мяча с изменением направления движения. По прямой, с изменением направления.	работа на уроке
52	Т/Б и ОТ. СПУ. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Учебная игра.	работа на уроке
53	Т/Б и ОТ. СПУ. Удары на точность.	зачет
54	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	работа на уроке
55	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие силовых способностей ОРУ на осанку. Круговая тренировка.	работа на уроке
56	Т/Б и ОТ. СПУ. Ведение мяча «змейкой, по кругу»	работа на уроке
57	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Способы формирования самостоятельности в	работа на уроке

	процессе занятий. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	
58	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие силы. ОРУ. Силовой норматив – поднимание туловища. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	зачет
59	Т/Б и ОТ. СПУ. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	зачет
60	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие силовых способностей ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения.	работа на уроке
61	Т/Б и ОТ. СПУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Спортивные игры.	работа на уроке
62	Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	зачет
63	Лёгкая атлетика. Т/Б и ОТ. СПУ. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	работа на уроке
64	Т/Б и ОТ. СПУ. Прыжки в длину с места – на дальность.	зачет
65	Т/Б и ОТ. СПУ. ОРУ в движении. Эстафетный бег .	работа на уроке
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	работа на уроке
67	Повторение. Л/А. Техника длительного бега.	работа на уроке
68	Т/Б и ОТ. СПУ. Повторение. Л/А. Метание мяча на дальность.	работа на уроке

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практич еские работы		
1	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
5	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
7.7	Гимнастика. Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
7.8	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
7.9	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
7.10	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
7.11	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
7.12	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1

7.13	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
7.14	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
16	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
17	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
18	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
19	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
20	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
25	Развитие выносливости средствами кроссовой подготовки и ходьбы. Равномерный бег с чередованием ходьбы.	1				Поле для свободного ввода1
26	Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх. Подвижные игры «Два мороза», «Волк во рву».	1				Поле для свободного ввода1
27	Координационные способности и	1				Поле для свободного

	меткость. Разновидности ходьбы и бега. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы» или «Метко в цель».					ввода1
28	Элементы зимних спортивных игр. Ведение шайбы клюшкой змейкой между стойками. Мини игра «Хоккей в зале».	1				Поле для свободного ввода1
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
31	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
32	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
37	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
38	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1				Поле для свободного ввода1

	движении					
41	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
42	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
43	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного

	норматива комплекса ГТО. Эстафеты					ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

2 КЛАСС

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

8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
11	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1

19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода
31	Техника выполнения подводящих и	1				Поле для свободного

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

	упражнениями					ввода1
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий	1				Поле для свободного ввода1

	при строевых командах					
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
61	Метание набивного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание малого мяча.	1				Поле для свободного ввода1

63	Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
64	Бег 30м.	1				Поле для свободного ввода1
65	Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
66	Эстафетный бег.	1				Поле для свободного ввода1
67	Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
68	Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые команды.	1				
2	Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафетный бег.	1				
3	Инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 30м.	1				
4	Инструктаж по ОТ и ТБ. Челночный бег.	1				
5	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника старта.	1				
6	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника бега.	1				
7	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в длину с места.	1				
8	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в длину с разбега.	1				
9	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в длину.	1				
10	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника метания.	1				
11	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание мяча на дальность.	1				
12	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание мяча в цель.	1				
13	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание набивного мяча.	1				
14	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подъем корпуса.	1				
15	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подтягивания от нижней перекладины.	1				

16	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о гимнастике.	1				
17	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
18	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения с предметами.	1				
19	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения со скакалкой.	1				
20	Инструктаж по ОТ и ТБ. Висы и подъемы.	1				
21	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гибкость.	1				
22	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гибкость.	1				
23	Инструктаж по ОТ и ТБ. Опорный прыжок.	1				
24	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перекаты. Стойка на лопатках. Мост.	1				
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о волейболе.	1				
26	Инструктаж по ОТ и ТБ. Стойка и перемещения.	1				
27	Инструктаж по ОТ и ТБ. Передачи мяча.	1				
28	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прием мяча снизу.	1				
29	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прием мяча сверху.	1				
30	Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафеты с мячом.	1				
31	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подачи мяча.	1				
32	Инструктаж по ОТ и ТБ. Атакующий удар.	1				
33	Инструктаж по ОТ и ТБ. Блокирование.	1				
34	Инструктаж по ОТ и ТБ. Правила	1				

	волейбола.					
35	Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	1				
36	Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	1				
37	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о баскетболе.	1				
38	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение мяча на месте.	1				
39	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение мяча в движении.	1				
40	Инструктаж по ОТ и ТБ. Передачи на месте.	1				
41	Инструктаж по ОТ и ТБ. Передачи в движении.	1				
42	Инструктаж по ОТ и ТБ. Бросок с места.	1				
43	Инструктаж по ОТ и ТБ. Бросок в движении.	1				
44	Инструктаж по ОТ и ТБ. Бросок в прыжке.	1				
45	Инструктаж по ОТ и ТБ. Организация защиты.	1				
46	Инструктаж по ОТ и ТБ. Правила баскетбола.	1				
47	Инструктаж по ОТ и ТБ. Мини-баскетбол.	1				
48	Инструктаж по ОТ и ТБ. Мини-баскетбол.	1				
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о футболе.	1				
50	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение мяча.	1				
51	Инструктаж по ОТ и ТБ. Передача с места.	1				
52	Инструктаж по ОТ и ТБ. Передача в движении.	1				
53	Инструктаж по ОТ и ТБ. Удар по неподвижному мячу.	1				
54	Инструктаж по ОТ и ТБ. Удар по	1				

	катышащемуся мячу.					
55	Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра вратаря.	1				
56	Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра в защите.	1				
57	Инструктаж по ОТ и ТБ. Штрафные удары.	1				
58	Инструктаж по ОТ и ТБ. Правила игры.	1				
59	Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	1				
60	Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	1				
61	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о хоккее.	1				
62	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение мяча.	1				
63	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение и передача мяча.	1				
64	Инструктаж по ОТ и ТБ. Удары по воротам.	1				
65	Инструктаж по ОТ и ТБ. Штрафные удары.	1				
66	Инструктаж по ОТ и ТБ. Хоккей. Игра.	1				
67	Инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа о гандболе.	1				
68	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение мяча.	1				
69	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ведение и передача мяча.	1				
70	Инструктаж по ОТ и ТБ. Удары по воротам.	1				
71	Инструктаж по ОТ и ТБ. Правила игры.	1				
72	Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	1				
73	Инструктаж по ОТ и ТБ. Легкая атлетика.	1				
74	Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафетный бег.	1				
75	Инструктаж по ОТ и ТБ. Круговая эстафета	1				
76	Инструктаж по ОТ и ТБ. Встречная эстафета.	1				
77	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника старта.	1				
78	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника бега.	1				

79	Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафеты с предметами.	1				
80	Инструктаж по ОТ и ТБ. Кроссовая подготовка.	1				
81	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в длину с места.	1				
82	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в блину с разбега.	1				
83	Инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в длину.	1				
84	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подъем корпуса.	1				
85	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подтягивания.	1				
86	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание набивного мяча.	1				
87	Инструктаж по ОТ и ТБ. Техника метания.	1				
88	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание мяча на дальность.	1				
89	Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание мяча в цель.	1				
90	Инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 30м.	1				
91	Инструктаж по ОТ и ТБ. Челночный бег.	1				
92	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
93	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
94	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
95	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
96	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
97	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
98	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
99	Инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**