

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»
(Средняя школа № 19)

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»

Выписка верна

30.08.2025

Директор

С.А. Рязанцева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой

и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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, 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 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 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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
1.2	Гигиена человека	1			
1.3	Осанка человека	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	13			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

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	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5			
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25			
2.2	Физические качества	0.5			
2.3	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Утренняя зарядка	1			
1.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1			
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2			

2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2			
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2.5			
2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2.5			
2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			
2.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
2.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6			
2.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4			
2.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3			
2.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
2.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4			
2.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3			
2.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			

2.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			
2.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2			
2.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	2			
3.2	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	5			
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 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	Физическая культура у древних народов	0.5			
1.2	История появления современного спорта	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная гимнастика	1			
1.3	Зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			

2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3			
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			
2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			
2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2			
2.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			
2.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6			
2.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	5			
2.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5			
2.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6			
2.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			
2.13	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом	4			
2.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8			
2.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	6			
Итого по разделу		56			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 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	Из истории развития физической культуры в России	0.5			
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25			
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25			
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25			
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2			
2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	4			
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3			
2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			
2.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
2.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4			
2.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7			
2.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4			
2.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			
2.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	11			

	одновременным одношажным ходом				
2.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
2.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3			
2.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4			
2.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4			
2.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3			
Итого по разделу		55			
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	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерная ходьба и равномерный бег. ОРУ.	1	
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с ускорением.	1	
3	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
4	Строевые упражнения: повороты направо и налево. Челночный бег 3х10м. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
5	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Обучение технике подтягивания.	1	
6	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	1	

7	Совершенствование техники прыжков в высоту с места толчком двумя ногами. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
8	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 м. и 30 м.	1	
9	Равномерная ходьба и равномерный бег. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	
10	Равномерная ходьба и равномерный бег. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
11	Строевые упражнения: стоя на месте, повороты направо и налево. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
12	Строевые упражнения: стоя на месте, повороты направо и налево. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
13	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
14	Подвижные и спортивные игры. Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
15	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Подготовка к	1	

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.		
16	Подвижные и спортивные игры. Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	
17	Подвижные и спортивные игры. Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	
18	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1	
19	Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
20	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Подвижные и спортивные игры. Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1	
21	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
22	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Сгибание рук в положении упор лежа	1	
23	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	

24	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	
25	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
26	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Совершенствование техники исходных положений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
27	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
28	Акробатические упражнения: подъем ног из положения лежа на животе. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
29	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лежа. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	
30	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
31	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Совершенствование техники	1	

	лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.		
32	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии, развитие силы.	1	
33	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1	
34	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	
35	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	
36	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	
37	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
38	Акробатические упражнения: подъем ног из положения лежа на животе. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
39	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лежа. Совершенствование техники выполнения	1	

	акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.		
40	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
41	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	
42	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии, развитие силы.	1	
43	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
44	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
45	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	
46	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	
47	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	

48	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
49	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
50	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	
51	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	
52	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
53	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
54	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
55	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с равномерной скоростью (без палок).	1	
56	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с равномерной скоростью (без палок).	1	
57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с равномерной скоростью (без палок).	1	
58	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с равномерной скоростью (без палок).	1	
59	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
60	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	

63	Совершенствование подвижной игры «Охотники и утки»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижные игры.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	

74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Подвижные игры.	1	
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Подвижные игры.	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	
78	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
79	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	
80	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
81	Обучение способам организации игровых площадок. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1	
82	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи».	1	

83	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
84	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1	
85	Равномерная ходьба и бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	
86	Равномерная ходьба и бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	
87	Равномерная ходьба и бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	
88	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
89	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
90	Легкая атлетика. Разучивание фазы приземления из прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
91	Легкая атлетика. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках в высоту с прямого разбега.	1	

92	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	
93	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
94	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
95	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	
96	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	
97	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1	
98	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1	
99	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Беговые сложно-координационные упражнения: по кругу.	1	
2	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой.	1	
3	Лёгкая атлетика. Беговые сложно-координационные упражнения: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1	
4	Лёгкая атлетика. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Бег 30 м.	1	
5	Лёгкая атлетика. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами, в движении в разных направлениях.	1	
6	Лёгкая атлетика. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами, в движении, с разной амплитудой и траекторией полёта. Бег 30м.	1	
7	Лёгкая атлетика. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	

8	Лёгкая атлетика. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	
9	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Передачи мяча: мяч среднему и мяч соседу.	1	
10	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Передачи мяча: мяч среднему и мяч соседу.	1	
11	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча.	1	
12	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	
13	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	
14	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Составление комплекса физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	
15	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Совершенствование бросков мяча. Составление комплекса утренней зарядки для занятий в домашних условиях.	1	
16	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол). Игры с приёмами футбола: бросок ногой.	1	

17	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол). Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	
18	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол). Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	
19	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол). Игры с приёмами футбола: гонка мячей и слалом с мячом.	1	
20	Подвижные игры. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
21	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	
22	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	
23	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	
24	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	

25	Гимнастика с основами акробатики. Физические качества человека: сила, способы измерения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Физические качества человека: быстрота, способы измерения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Физические качества человека: гибкость, способы измерения. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	
28	Гимнастика с основами акробатики. Физические качества человека: координация, способы измерения. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	
29	Гимнастика с основами акробатики. Зарождение Олимпийских игр древности. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	
30	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	
31	Гимнастика с основами акробатики. Закаливание организма обтиранием. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	
32	Гимнастика с основами акробатики. Закаливание организма обтиранием. Броски малого мяча в	1	

	неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.		
33	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	
34	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	
35	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой	1	
36	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке. Подъем лесенкой	1	
37	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	
38	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	
39	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе.	1	
40	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе.	1	
41	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	
42	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	
43	Лыжная подготовка. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью.	1	
44	Лыжная подготовка. Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	

45	Лыжная подготовка. Передвижение двухшажным попеременным ходом. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	
46	Лыжная подготовка. Передвижение двухшажным попеременным ходом. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	
47	Подвижные игры. Физическое развитие и его измерение. Бег с поворотами и изменением направлений	1	
48	Подвижные игры. Сложно координированные беговые упражнения	1	
49	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
50	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
51	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
52	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
53	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
54	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
55	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
56	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
57	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	

58	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на развитие равновесия	1	
59	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	
60	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	
61	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Эстафеты	1	
62	Лёгкая атлетика. 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	
63	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
64	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
65	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
66	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	

67	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
68	Лёгкая атлетика. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	
2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением.	1	
3	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. Высокий старт. Бег 30 метров.	1	
4	Лёгкая атлетика. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	
5	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	
6	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
7	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	

8	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	
9	Подвижные и спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
10	Подвижные и спортивные игры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
11	Подвижные и спортивные игры. Дозирование физических упражнений для комплексов утренней зарядки. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
12	Подвижные и спортивные игры. История появления современного спорта. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
13	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
14	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
15	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
16	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
17	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	

	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		
18	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
19	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
20	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад.	1	
21	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук.	1	
22	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: приставным шагом правым и левым боком.	1	
23	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	
24	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в	1	

	разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.		
25	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Акробатические упражнения в группировке.	1	
28	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	
29	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	
30	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	
31	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному	1	

	в колонну по три в движении. Упражнения в танцах галоп и полька.		
32	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
33	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	
34	Лыжная подготовка. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Повторение попеременного двухшажного хода.	1	
35	Лыжная подготовка. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
37	Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1	
38	Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1	
39	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
40	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1	
41	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
42	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
43	Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	
44	Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	

45	Лыжная подготовка. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	
46	Лыжная подготовка. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	
47	Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
48	Подвижные и спортивные игры. Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
49	Подвижные и спортивные игры. Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
50	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
51	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	
52	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача.	1	
53	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
54	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	

55	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
56	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
58	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
59	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
60	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
61	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
62	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
63	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
64	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	

	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		
65	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
66	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
67	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
68	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика. Из истории развития физической культуры в России.	1	
2	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Обучение технике высокого старта.	1	
3	Лёгкая атлетика. Физическая подготовка. Совершенствование техники высокого старта.	1	
4	Лёгкая атлетика. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Бег 30м.	1	
5	Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	
6	Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	
7	Лёгкая атлетика. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	
8	Лёгкая атлетика. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	
9	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы/	1	

10	Подвижные и спортивные игры. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
11	Подвижные и спортивные игры. Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
12	Подвижные и спортивные игры. Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
13	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места/	1	
14	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
15	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
16	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
17	Подвижные игры общефизической подготовки. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	
18	Подвижные игры общефизической подготовки. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	
19	Подвижные игры общефизической подготовки. Определение возрастных особенностей	1	

	физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.		
20	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	
21	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	
22	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	
23	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
24	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
25	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	
28	Гимнастика с основами акробатики. Развитие национальных видов спорта в России. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	

29	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	
30	Гимнастика с основами акробатики. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	
31	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	
32	Подвижные и спортивные игры.	1	
33	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	
34	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
35	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
40	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	

41	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
42	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания.	1	
43	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания.	1	
44	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания.	1	
45	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1км.	1	
46	Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1км.	1	
47	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
48	Подвижные и спортивные игры. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	
49	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
50	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача.	1	
51	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	
52	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча сверху	1	
53	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча	1	

	сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		
54	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
55	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
56	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
57	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
58	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
60	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
61	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
62	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон	1	

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
64	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
65	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
66	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
67	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
68	Лёгкая атлетика. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/83514baa>