МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Отдел образования, опеки и попечительства администрации

Иловлинского муниципального района Волгоградской области

МБОУ Иловлинская СОШ №1

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заседанием МО	Методист по УВР	Директор МБОУ
_____/Таболина Н.С./	_____/Белозор О.А./	_____/Игнатова Е.П./
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол педсовета №1 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 261 от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5963771)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

р.п. Иловля
год 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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 – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

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 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.

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 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.

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 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 прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	17			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1

18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1				Поле для свободного ввода1

	разведением и сведением рук					
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
39	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
40	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
45	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
46	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
51	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
52	Прыжки со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
53	Прыжки со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
54	Прыжки со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
55	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
56	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1

57	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
58	Круговая тренировка.	1				Поле для свободного ввода1
59	Круговая тренировка.	1				Поле для свободного ввода1
60	Акробатическая комбинация.	1				Поле для свободного ввода1
61	Акробатическая комбинация.	1				Поле для свободного ввода1
62	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	1				Поле для свободного ввода1
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				Поле для свободного ввода1
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
67	Прием мяча снизу над собой.	1				Поле для свободного ввода1
68	Передача мяча с низу.	1				Поле для свободного ввода1
69	Переменный бег.					
70	Бег в равномерном темпе 15 мин.					
71	Бег в равномерном темпе.					
72	Преодоление полосы препятствий.					
73	Гладкий бег					
74	Спринтерский бег					
75	Спринтерский бег					
76	Высокий старт.					

77	Высокий старт.					
78	Стойки и передвижения, повороты, остановки.					
79	Прием и передача мяча сверху двумя руками.					
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками.					
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками.					
82	Прием мяча снизу над собой.					
83	Передача мяча с низу.					
84	Нижняя прямая подача мяча.					
85	Стойки и передвижения, повороты, остановки.					
86	Прием и передача мяча сверху двумя руками.					
87	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой					
88	Броски мяча в неподвижную мишень					
89	Броски мяча в неподвижную мишень					
90	Сложно координированные прыжковые упражнения					
91	Сложно координированные прыжковые упражнения					
92	Прыжок в высоту с прямого разбега					
93	Прыжок в высоту с прямого разбега					
94	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
95	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
96	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					

97	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой					
98	Броски мяча в неподвижную мишень					
99	Броски мяча в неподвижную мишень					
100	Сложно координированные прыжковые упражнения					
101	Сложно координированные прыжковые упражнения					
102	Прыжок в высоту с прямого разбега					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				
7	Быстрота как физическое качество	1				
8	Выносливость как физическое качество	1				
9	Гибкость как физическое качество	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
13	Закаливание организма	1				
14	Утренняя зарядка	1				
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
17	Строевые упражнения и команды	1				
18	Строевые упражнения и команды	1				

19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				
21	Гимнастическая разминка	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				

39	Игры с приемами баскетбола	1				
40	Игры с приемами баскетбола	1				
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
45	Прием «волна» в баскетболе	1				
46	Прием «волна» в баскетболе	1				
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				
51	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				
52	Прыжки со скакалкой.	1				
53	Прыжки со скакалкой.	1				
54	Прыжки со скакалкой.	1				
55	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				
56	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				
57	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1				
58	Круговая тренировка.	1				

59	Круговая тренировка.	1				
60	Акробатическая комбинация.	1				
61	Акробатическая комбинация.	1				
62	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	1				
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1				
67	Прием мяча снизу над собой.	1				
68	Передача мяча с низу.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего				
1	• Урок 1. Физическая культура у древних народов 1 ч	1				
2	• Урок 2. Виды физических упражнений 1 ч	1				
3	• Урок 3. Измерение пульса на занятиях физической культурой 1 ч	1				
4	• Урок 4. Дозировка физических нагрузок 1 ч	1				
5	• Урок 5. Закаливание организма под душем 1 ч	1				
6	• Урок 6. Дыхательная и зрительная гимнастика 1 ч	1				
7	• Урок 7. Строевые команды и упражнения 1 ч	1				
8	• Урок 8. Строевые команды и упражнения 1 ч	1				
9	• Урок 9. Лазанье по канату 1 ч	1				
10	• Урок 10. Лазанье по канату 1 ч	1				
11	• Урок 11. Передвижения по гимнастической скамейке 1 ч	1				
12	• Урок 12. Передвижения по гимнастической скамейке 1 ч	1				
13	• Урок 13. Передвижения по гимнастической стенке 1 ч	1				
14	• Урок 14. Передвижения по гимнастической стенке 1 ч	1				
15	• Урок 15. Прыжки через скакалку 1 ч	1				
16	• Урок 16. Прыжки через скакалку 1 ч	1				
17	• Урок 17. Ритмическая гимнастика 1 ч	1				
18	• Урок 18. Ритмическая гимнастика 1 ч	1				
19	• Урок 19. Танцевальные упражнения из танца галоп 1 ч	1				
20	• Урок 20. Танцевальные упражнения из танца галоп 1 ч	1				
21	• Урок 21. Танцевальные упражнения из танца полька 1 ч	1				
22	• Урок 22. Танцевальные упражнения из танца полька 1 ч	1				

23	• Урок 23. Прыжок в длину с разбега 1 ч	1				
24	• Урок 24. Прыжок в длину с разбега 1 ч	1				
25	• Урок 25. Прыжок в длину с разбега 1 ч	1				
26	• Урок 26. Броски набивного мяча 1 ч	1				
27	• Урок 27. Броски набивного мяча 1 ч	1				
28	• Урок 28. Броски набивного мяча 1 ч	1				
29	• Урок 29. Челночный бег 1 ч	1				
30	• Урок 30. Челночный бег 1 ч	1				
31	• Урок 31. Челночный бег 1 ч	1				
32	• Урок 32. Бег с ускорением на короткую дистанцию 1 ч	1				
33	• Урок 33. Бег с ускорением на короткую дистанцию 1 ч	1				
34	• Урок 34. Бег с ускорением на короткую дистанцию 1 ч	1				
35	• Урок 35. Бег с ускорением на короткую дистанцию 1 ч	1				
36	• Урок 36. Беговые упражнения с координационной сложностью 1 ч	1				
37	• Урок 37. Беговые упражнения с координационной сложностью 1 ч	1				
38	• Урок 38. Беговые упражнения с координационной сложностью 1 ч	1				
39	• Урок 39. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки 1 ч	1				
40	• Урок 40. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки 1 ч	1				
41	• Урок 41. Спортивная игра баскетбол 1 ч	1				
42	• Урок 42. Спортивная игра баскетбол 1 ч	1				
43	• Урок 43. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками 1 ч	1				
44	• Урок 44. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками 1 ч	1				
45	• Урок 45. Подвижные игры с приемами баскетбола 1 ч	1				
46	• Урок 46. Подвижные игры с приемами баскетбола 1 ч	1				
47	• Урок 47. Спортивная игра волейбол 1 ч	1				
48	• Урок 48. Спортивная игра волейбол 1 ч	1				

49	• Урок 49. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении 1 ч	1				
50	• Урок 50. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении 1 ч	1				
51	• Урок 51. Спортивная игра футбол 1 ч	1				
52	• Урок 52. Спортивная игра футбол 1 ч	1				
53	• Урок 53. Подвижные игры с приемами футбола 1 ч	1				
54	• Урок 54. Подвижные игры с приемами футбола 1 ч	1				
55	• Урок 55. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени 1 ч	1				
56	• Урок 56. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО 1 ч	1				
57	• Урок 57. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты 1 ч	1				
58	• Урок 58. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м 1 ч	1				
59	• Урок 59. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения 1 ч	1				
60	• Урок 60. 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 ч	1				
61	• Урок 61. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты 1 ч	1				
62	• Урок 62. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры 1 ч	1				
63	• Урок 63. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты 1 ч	1				
64	• Урок 64. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1 ч	1				
65	• Урок 65. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры 1 ч	1				
66	• Урок 66. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1 ч	1				
67	• Урок 67. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени 1 ч	1				
68	•	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека (1-й из 1 ч.)	1				
2	Туристическаядеятельность (1-й из 1 ч.)	1				
3	Строевыекоманды. Строевыеупражнения (1-й из 1 ч.)	1				
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (1-й из 1 ч.)	1				
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей (1-й из 1 ч.)	1				
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры (1-й из 1 ч.)	1				
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания (1-й из 1 ч.)	1				
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей (1-й из 1 ч.)	1				
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц (1-й из 1 ч.)	1				

12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости (1-й из 1 ч.)	1				
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности (1-й из 1 ч.)	1				
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики (1-й из 1 ч.)	1				
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины (1-й из 1 ч.)	1				
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног (1-й из 1 ч.)	1				
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук (1-й из 1 ч.)	1				
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота (1-й из 1 ч.)	1				
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника (1-й из 1 ч.)	1				
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног (1-й из 1 ч.)	1				
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техникавыполнениякомплексовтанцевальныхшаговдляразвитиякоординации (1-й из 1 ч.)	1				
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям (1-й из 1 ч.)	1				
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия (1-й из 1 ч.)	1				
25	9.3 Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
26	9.4 Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрацияпрограммы с базовымиупражнениямигимнастикидляобщейразминки (1-й из 1 ч.)	1				

27	9.5 Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги (1-й из 1 ч.)	1				
28	9.6 Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале (1-й из 1 ч.)	1				
29	9.24 Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды (1-й из 1 ч.)	1				
30	9.23 Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания (1-й из 1 ч.)	1				
31	9.22 Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде (1-й из 1 ч.)	1				
32	9.21 Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше (1-й из 1 ч.)	1				
33	9.20 Техникадыханияприплавании (1-й из 1 ч.)	1				
34	9.19 Техникаудержаниянаводе (1-й из 1 ч.)	1				
35	9.18 Видыстилейплавания (1-й из 1 ч.)	1				
36	9.17 Техника взаимодействия и сотрудничества в группах (1-й из 1 ч.)	1				
37	9.16 Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет (1-й из 1 ч.)	1				
38	9.15 Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрацияличныхрезультатовпривыполненииигровыхзаданий (1-й из 1 ч.)	1				
39	9.14 Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр (1-й из 1 ч.)	1				
40	9.13 Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности (1-й из 1 ч.)	1				
41	9.12 Организация проведения спортивных ролевых игр (1-й из 1 ч.)	1				
42	9.11 Техникавыполнениякомплексовперемещений (1-й из 1 ч.)	1				
43	9.10 Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составлениекомплексовутреннейгимнастики, физкультминутокпоцелевымзадачам (1-й из 1 ч.)	1				
44	9.9 Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности (1-й из 1 ч.)	1				

45	9.8 Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
46	9.7 Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки (1-й из 1 ч.)	1				
47	9.25 Техника выполнения погружения в воду с головой (1-й из 1 ч.)	1				
48	9.26 Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде (1-й из 1 ч.)	1				
49	9.38 Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах (1-й из 1 ч.)	1				
50	9.37 Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
51	9.36 Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
52	9.35 Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков (1-й из 1 ч.)	1				
53	9.34 Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (1-й из 1 ч.)	1				
54	9.33 Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах (1-й из 1 ч.)	1				
55		1				
56	9.32 Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах (1-й из 1 ч.)	1				
57	9.31 Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок (1-й из 1 ч.)	1				
58	9.30 Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок (1-й из 1 ч.)	1				
59	9.29 Техника выполнения скольжения в воде (1-й из 1 ч.)	1				
60	9.28 Техника выполнения выдохов в воду (1-й из 1 ч.)	1				
61	9.27 Техника выполнения всплывания и лежания на воде (1-й из 1 ч.)	1				
62	9.25 Техника выполнения погружения в воду с головой (1-й из 1 ч.)	1				
63	9.26 Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде (1-й из 1 ч.)	1				

64	9.38 Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах (1-й из 1 ч.)	1				
65	9.37 Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
66	9.36 Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений (1-й из 1 ч.)	1				
67	9.35 Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков (1-й из 1 ч.)	1				
68	9.34 Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (1-й из 1 ч.)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ