МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства администрации
Иловлинского муниципального района Волгоградской области
МБОУ Кондрашовская СОШ

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____
Бендас Л.И.
Приказ № 169 от «02» 09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3030502)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Кондраши, 2026 год

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 учѐтом 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 счѐт 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 своѐ 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 своѐ 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 еѐ 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного еѐ 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 лѐжа. 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: подъѐм туловища из положения лѐжа на спине и животе, подъѐм ног из положения лѐжа на животе, сгибание рук в положении упор лѐжа, 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).

Лѐгкая 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 поочерѐдно 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.

Лѐгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лѐгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лѐжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полѐта. 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 приѐмами 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 приѐма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, 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 разноимѐнным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно 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.

Лѐгкая 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 приѐмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приѐм 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 еѐ нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счѐт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоѐмах, 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, подъѐм переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лѐгкая 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, приѐм 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 еѐ 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 еѐ 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 еѐ 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 учѐтом 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 еѐ 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 учѐтом 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 еѐ 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 своѐ 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 приѐмов 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 еѐ 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 вперѐд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимѐнным 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 (приѐм 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 лѐгкой 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

					ресурсы
1	Теория. Что такое физическая культура. Вводный инструктаж по Т.Б.	1			Теория 5ч.
2	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
3	Лѐгкая атлетика. Ходьба на носках, пятках. П/и "Вызов номеров".	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
4	Теория. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			Теория 5ч.
5	Лѐгкая атлетика. Бег с ускорением. П/и "Гуси-лебеди".	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
6	Лѐгкая атлетика. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперѐд. П/и "Кузнечики".	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
7	Лѐгкая атлетика. Прыжки в длину с места. П/и "Парашютисты".	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
8	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в цель. Метание мяча на заданное расстояние. П/и "Кто дальше бросит".	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
9	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность. П/и "Кто дальше бросит".	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
10	ГТО. Упражнения на развитие скорости.	1			ГТО 9ч.
11	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы. П/и "Удочка".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. П/и "Горелки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
13	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных	1			Кроссовая подготовка 5ч.

	препятствий. П/и "Пятнашки".				
14	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
15	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. П/и "Флажки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
16	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 9ч.
17	Теория. Осанка человека.	1			Теория 5ч.
18	Гимнастика. Акробатика. Группировка. Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой. П/и "Кальмары".	1			Акробатика 4ч.
19	Гимнастика. Перекаты. П/и "Два мороза".	1			Акробатика 4ч.
20	Гимнастика. Перекаты в группировке. П/и "Ниточка-иголочка".	1			Акробатика 4ч.
21	Гимнастика. Перекаты на животе. П/и "Пятнашки".	1			Акробатика 4ч.
22	ГТО. Упражнения на развитие силы.	1			ГТО 9ч.
23	Гимнастика. Равновесие. строевые упражнения. П/и "Пройти бесшумно".	1			Равновесие 2ч.
24	Гимнастика. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба на носках, пятках по гимнастической скамейке. П/и "Пятнашки".	1			Равновесие 2ч.
25	Гимнастика. Лазание. Лазание по гимнастической скамейке. П/и "Сорви ленточку".	1			Лазание 2ч.
26	Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев на коленях, лѐжа на животе. П/и "Ловцы и обезьяны".	1			Лазание 2ч.
27	Гимнастика. Опорный прыжок.	1			Опорный прыжок

	Опорный прыжок на горку матов.				2ч.
28	Гимнастика. Опорный прыжок. Опорный прыжок на горку матов.	1			Опорный прыжок 2ч.
29	Теория. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1			Теория 5ч.
30	ГТО. Упражнения на развитие гибкости.	1			ГТО 9ч.
31	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными, спортивными играми. П/и " К своим флажкам".	1			Подвижные игры 8ч.
32	Подвижные игры. П/и "Посадка картофеля", "Сорви ленточку".	1			Подвижные игры 8ч.
33	Подвижные игры. П/и "Два мороза", эстафеты с мячами.	1			Подвижные игры 8ч.
34	Подвижные игры. П/и "Вышибалы", эстафеты с предметами.	1			Подвижные игры 8ч.
35	Подвижные игры. П/и "Вызов номеров". эстафеты с обручами.	1			Подвижные игры 8ч.
36	Подвижные игры. П/и "Пустое место", "К своим флажкам".	1			Подвижные игры 8ч.
37	ГТО. Упражнения на развитие координационных качеств.	1			ГТО 9ч.
38	Подвижные игры. П/и "Посадка арбузов", "Выше ножки о т земли".	1			Подвижные игры 8ч.
39	Подвижные игры. П/и "Охотники и утки", "Гуси-лебеди".	1			Подвижные игры 8ч.
40	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. П/ и "Бросай-поймай".	1			Спортивные игры 10ч.
41	Спортивные игры. Бросок мяча снизу на месте. П/и "Гонка мячей по кругу".	1			Спортивные игры 10ч.
42	Спортивные игры. Ловля и	1			Спортивные игры

	передача мяча на месте, в треугольнике. П/и "Передача мяча в колонне".				10ч.
43	Спортивные игры. Передача мяча от груди на месте в кругу, в треугольнике. Эстафета с мячами.	1			Спортивные игры 10ч.
44	Спортивные игры. Ведение мяча правой на месте. П/и "Мяч соседу".	1			Спортивные игры 10ч.
45	Спортивные игры. Ведение мяча левой на месте. П/и "Вышибалы".	1			Спортивные игры 10ч.
46	ГТО. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1			ГТО 9ч.
47	Спортивные игры. Ведение мяча правой, левой на месте. П/и "Гонка мячей по кругу".	1			Спортивные игры 10ч.
48	Спортивные игры. Ведение мяча в движении (шагом). П/и "Передача мяча в колоннах".	1			Спортивные игры 10ч.
49	Спортивные игры. Бросок мяча. П/и "Попади в цель".	1			Спортивные игры 10ч.
50	Спортивные игры. Бросок мяча в цель. П/и "Вышибалы".	1			Спортивные игры 10ч.
51	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовкой. Преодоление препятствий.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
52	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
53	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий. П/и "Пятнашки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
54	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
55	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 9ч.

56	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. П/и "Флажки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
57	ГТО. Упражнения на развитие скорости.	1			ГТО 9ч.
58	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
59	Лѐгкая атлетика. Ходьба на носках, пятках. П/и "Вызов номеров".	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
60	Лѐгкая атлетика. Бег с ускорением. П/и "Гуси-лебеди".	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
61	Лѐгкая атлетика. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперѐд. П/и "Кузнечики".	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
62	Лѐгкая атлетика. Прыжки в длину с места. П/и "Парашютисты".	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
63	ГТО. Упражнения на развитие меткости.	1			ГТО 9ч.
64	Лѐгкая атлетика. Прыжки в длину с места. П/и "Парашютисты".	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
65	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность. П/и "Кто дальше бросит".	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
66	Теория. Режим дня.	1			Теория 5ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Теория. Вводный инструктаж по Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение олимпийских игр. Современные олимпийские игры.	1			Теория 4ч.
2	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью в заданном коридоре. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
3	Лѐгкая атлетика. Челночный бег 3Х10м.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
4	Лѐгкая атлетика. Бег с ускорением 30м., 60м.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
5	Лѐгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с высоты (до 40 см.).	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
6	Лѐгкая атлетика. Прыжок с места.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
7	ГТО. Упражнения на развитие быстроты.	1			ГТО 11ч.
8	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
9	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
10	ГТО. Упражнения на развитие координации.	1			ГТО 11ч.
11	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой	1			Кроссовая подготовка 5ч.

	подготовкой.				
12	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий. П/и "Пятнашки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
13	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
14	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
15	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
16	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 11ч.
17	Теория. Физическое развитие и его измерение.	1			Теория 4ч.
18	Гимнастика. Акробатика. Перекаты, группировка.	1			Акробатика 3ч.
19	Гимнастика. Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках согнув ноги. строевые упражнения.	1			Акробатика 3ч.
20	Гимнастика. Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперѐд в упор присев. Строевые упражнения.	1			Акробатика 3ч.
21	Гимнастика. Висы Вис стоя. Строевые упражнения.	1			Висы 4ч.
22	Гимнастика. Вис лѐжа, стоя, присев. Строевые упражнения.	1			Висы 4ч.
23	Гимнастика. Вис на согнутых руках. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых,	1			Висы 4ч.

	прямых ног.				
24	Гимнастика. Подтягивание в висе.	1			Висы 4ч.
25	ГТО. Упражнения на развитие силы.	1			ГТО 11ч.
26	Гимнастика. опорный прыжок на горку матов.	1			Опорный прыжок 1ч.
27	Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лѐжа на животе.	1			Лазание 2ч.
28	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с перестановкой рук.	1			Лазание 2ч.
29	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными играми.	1			Подвижные игры 9ч.
30	Теория. Занятия по укреплению здоровья.	1			Теория 4ч.
31	Подвижные игры. П/и "Два мороза", эстафеты с мячами.	1			Подвижные игры 9ч.
32	Подвижные игры. П/и "Вышибалы", эстафеты с предметами.	1			Подвижные игры 9ч.
33	ГТО. Упражнения на развитие гибкости.	1			ГТО 11ч.
34	Подвижные игры. П/и "Вызов номеров", эстафеты с обручами.	1			Подвижные игры 9ч.
35	Подвижные игры. П/и "Пустое место", "К своим флажкам".	1			Подвижные игры 9ч.
36	Подвижные игры. П/и "Погрузка арбузов", "К своим флажкам".	1			Подвижные игры 9ч.
37	Подвижные игры. П/и "Пустое место", "Гонка мячей по кругу".	1			Подвижные игры 9ч.
38	Подвижные игры. П/и "Сорви ленточку", "Выше	1			Подвижные игры 9ч.

	ножки от земли".				
39	Подвижные игры. П/и "Охотники и утки", "Гуси-лебеди".	1			Подвижные игры 9ч.
40	Теория. Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1			Теория 4ч.
41	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	1			Спортивные игры 10ч.
42	Спортивные игры. Ведение мяча на месте правой, левой.	1			Спортивные игры 10ч.
43	ГТО. Упражнения на развитие координации.	1			ГТО 11ч.
44	Спортивные игры. Ведение мяча в движении (шагом, бегом) левой, правой.	1			Спортивные игры 10ч.
45	Спортивные игры. Ведение мяча на месте на зачѐт.	1	1		Спортивные игры 10ч.
46	Спортивные игры. Ловля и передача мяча на месте, в треугольнике.	1			Спортивные игры 10ч.
47	Спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении.	1			Спортивные игры 10ч.
48	Спортивные игры. Передача мяча от груди, от головы, от плеча.	1			Спортивные игры 10ч.
49	Спортивные игры. Броски в цель (щит).	1			Спортивные игры 10ч.
50	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением скорости.	1			Спортивные игры 10ч.
51	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления.	1			Спортивные игры 10ч.
52	ГТО. Упражнения на развитие меткости.	1			ГТО 11ч.
53	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовкой.	1			Кроссовая подготовка 5ч.

54	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий. П/и "Пятнашки".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
55	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 11ч.
56	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
57	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег. П/и "Воробьи и вороны".	1			Кроссовая подготовка 5ч.
58	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.	1	1		Кроссовая подготовка 5ч.
59	ГТО. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1			ГТО 11ч.
60	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью в заданном коридоре. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
61	Лѐгкая атлетика. Челночный бег 3Х10м.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
62	Лѐгкая атлетика. Бег с ускорением 30м., 60м. на результат.	1	1		Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
63	ГТО. Упражнения на развитие скорости.	1			ГТО 11ч.
64	Лѐгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с высоты (до 40 см.). Прыжок с места, с разбега.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
65	Лѐгкая атлетика. Прыжок с места, с разбега на результат.	1	1		Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
66	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в вертикальную,	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.

	горизонтальную цель.				
67	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1	1		Метание 2ч. Л/а 7ч.
68	ГТО. Упражнения на развитие меткости.	1			ГТО 11ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Теория. Вводный инструктаж по Т.Б. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1			Теория 4ч.
2	Лѐгкая атлетика. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. Бег в заданном коридоре.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
3	Лѐгкая атлетика. Бег 30м., 60м. Высокий старт.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
4	Лѐгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
5	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
6	ГТО. Упражнения на развитие скорости.	1			ГТО 11ч.
7	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в цель, на дальность.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
8	Лѐгкая атлетика. Многоскоки. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
9	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
10	ГТО. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1			ГТО 11ч.
11	Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовкой.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
12	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
13	Кроссовая подготовка.	1			Кроссовая

	Равномерный бег.				подготовка 5ч.
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
15	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
16	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 11ч.
17	Гимнастика. Акробатика. Перекаты, группировка. Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой.	1			Акробатика 4ч.
18	Гимнастика. Кувырок вперѐд, назад. Мост с помощью.	1			Акробатика 4ч.
19	Гимнастика. Стойка на лопатках.	1			Акробатика 4ч.
20	Гимнастика. Комбинация из разученных упражнений на зачѐт.	1			Акробатика 4ч.
21	ГТО. Упражнения на гибкость.	1			ГТО 11ч.
22	Гимнастика. Висы. Вис лѐжа, вис присев, вис стоя.	1			Висы 4ч.
23	Гимнастика. Вис на согнутых руках. Вис согнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.	1			Висы 4ч.
24	Теория. Виды физических упражнений, используемые на уроках физической культуры.	1			Теория 4ч.
25	Гимнастика. Висы на зачѐт.	1			Висы 4ч.
26	Гимнастика. Подтягивание в висе на зачѐт.	1			Висы 4ч.
27	ГТО. Упражнения на силу.	1			ГТО 11ч.
28	Гимнастика. Лазание. Лазание по наклонной скамейке.	1			Лазание 1ч.
29	Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов.	1			Опорный прыжок 1ч.
30	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными играми.	1			Подвижные игры 9ч.
31	Подвижные игры. П/и "Через	1			Подвижные игры

	кочки и пенѐчки", "Космонавты".				9ч.
32	Теория. Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			Теория 4ч.
33	Подвижные игры. П/и "Вышибалы", эстафеты с предметами.	1			Подвижные игры 9ч.
34	Подвижные игры. П/ и "Вызов номеров", эстафета с мячами.	1			Подвижные игры 9ч.
35	Подвижные игры. П/и "Пустое место", "К своим флажкам".	1			Подвижные игры 9ч.
36	ГТО. Упражнения на развитие гибкости.	1			ГТО 11ч.
37	Подвижные игры. П/и "Вызов номеров", "Волк во рву".	1			Подвижные игры 9ч.
38	Подвижные игры. П/и "Два мороза", "Флажки".	1			Подвижные игры 9ч.
39	Подвижные игры. П/и "Сорви ленточку", "Выше ножки от земли".	1			Подвижные игры 9ч.
40	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	1			Спортивные игры 10ч.
41	Спортивные игры. Ведение мяча на месте левой, правой. Ведение мяча в движении (шагом, бегом)	1			Спортивные игры 10ч.
42	ГТО. Упражнения на развитие координации.	1			ГТО 11ч.
43	Подвижные игры. П/и "Пионербол".	1			Подвижные игры 9ч.
44	Спортивные игры. Ведение мяча на месте на зачѐт.	1			Спортивные игры 10ч.
45	Теория. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1			Теория 4ч.
46	Спортивные игры. Ловля и передача мяча на месте.	1			Спортивные игры 10ч.

47	Спортивные игры. Бросок от груди в цель (щит).	1			Спортивные игры 10ч.
48	Спортивные игры. Бросок от груди в цель (щит).	1			Спортивные игры 10ч.
49	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча в движении (бегом, шагом).	1			Спортивные игры 10ч.
50	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением скорости.	1			Спортивные игры 10ч.
51	Спортивные игры. Ведение мяча в движении на зачѐт.	1			Спортивные игры 10ч.
52	Спортивные игры. Игра в мини-баскетбол по упрощѐнным правилам.	1			Спортивные игры 10ч.
53	ГТО. Упражнения на развитие силы.	1			ГТО 11ч.
54	Кроссовая подготовка. Бег в гору. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовкой.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
55	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
56	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
57	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
58	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
59	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 11ч.
60	Лѐгкая атлетика. Высокий старт. Бег в заданном коридоре. Финиширование. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой.	1			Ходьба и бег 2ч. Л/а 7ч.
61	Лѐгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Ходьба и бег 2ч. Л/а 7ч.
62	ГТО. Упражнения на развитие быстроты.	1			ГТО 11ч.

63	Лѐгкая атлетика. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1			Прыжки 3ч. Л/а 7ч.
64	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжки 3ч. Л/а 7ч.
65	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Прыжки 3ч. Л/а 7ч.
66	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в цель, на дальность.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
67	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
68	ГТО. Упражнения на развитие меткости.	1			ГТО 11ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Теория. Из истории развития физической культуры в России. Вводный инструктаж.	1			Теория 5ч.
2	Лѐгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой. Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
3	Лѐгкая атлетика. Высокий старт. Бег 30м., 60м.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
4	Лѐгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
5	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
6	ГТО. Упражнения на развитие скорости.	1			ГТО 10ч.
7	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
8	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
9	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
10	ГТО. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1			ГТО 10ч.
11	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовки.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
12	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных	1			Кроссовая подготовка 5ч.

	препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.				
13	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
15	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 10ч.
16	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
17	Теория. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1			Теория 5ч.
18	Гимнастика. Акробатика. Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой. Перекаты, группировка.	1			Акробатика 4ч.
19	Гимнастика. Кувырок вперѐд, назад. Мост с помощью.	1			Акробатика 4ч.
20	Гимнастика. Стойка на лопатках.	1			Акробатика 4ч.
21	ГТО. Упражнения на гибкость.	1			ГТО 10ч.
22	Теория. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Теория 5ч.
23	Гимнастика. Комбинация из разученных упражнений на зачѐт.	1			Акробатика 4ч.
24	Гимнастика. Висы. Вис на согнутых руках, вис стоя, вис присев.	1			Висы 4ч.
25	Гимнастика. Вис согнувшись. Поднимание ног в висе.	1			Висы 4ч.
26	Гимнастика. Подтягивание в висе на зачѐт.	1			Висы 4ч.
27	ГТО. Упражнения на силу.	1			ГТО 10ч.

28	Гимнастика. Висы на зачѐт.	1			Висы 4ч.
29	Гимнастика. Лазание. Упражнения в равновесии.	1			Лазание 1ч.
30	Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов.	1			Опорный прыжок 1ч.
31	Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б. при занятии спортивными играми. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1			Спортивные игры 9ч.
32	Спортивные игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			Спортивные игры 9ч.
33	Спортивные игры. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1			Спортивные игры 9ч.
34	Спортивные игры. Удар по неподвижному мячу.	1			Спортивные игры 9ч.
35	Теория. Самостоятельная физическая подготовка	1			Теория 5ч.
36	ГТО. Упражнения на развитие гибкости.	1			ГТО 10ч.
37	Спортивные игры. Удар по неподвижному мячу.	1			Спортивные игры 9ч.
38	Спортивные игры. Приѐм и передача волейбольного мяча сверху.	1			Спортивные игры 9ч.
39	Спортивные игры. Приѐм и передача мяча сверху.	1			Спортивные игры 9ч.
40	Спортивные игры. Приѐм и передача мяча снизу.	1			Спортивные игры 9ч.
41	Спортивные игры. Нижняя прямая подача.	1			Спортивные игры 9ч.
42	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
43	ГТО. Упражнения на развитие координации.	1			ГТО 10ч.
44	Спортивные игры. Баскетбол.	1			Спортивные

	Ведение мяча на месте, в движении.				игры. Баскетбол 10ч.
45	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
46	Спортивные игры. Баскетбол. ловля и передача мяча на месте, в движении.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
47	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок от груди в цель (щит).	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
48	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в движении на зачѐт.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
49	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди на месте на зачѐт.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
50	Спортивные игры. Баскетбол. бросок от груди в цель(щит).	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
51	Спортивные игры. Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощѐнным правилам.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
52	Спортивные игры. Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощѐнным правилам.	1			Спортивные игры. Баскетбол 10ч.
53	ГТО. Упражнения на развитие силы.	1			ГТО 10ч.
54	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. при занятии кроссовой подготовки.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
55	Теория. Закаливание организма	1			Теория 5ч.
56	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
57	ГТО. Упражнения на развитие выносливости.	1			ГТО 10ч.

58	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
59	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
60	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 5ч.
61	Лѐгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. при занятии лѐгкой атлетикой. Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре. Финиширование.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
62	ГТО. Упражнения на развитие быстроты.	1			ГТО 10ч.
63	Лѐгкая атлетика. Высокий старт. Бег 30м., 60м.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
64	Лѐгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Ходьба и бег 3ч. Л/а 7ч.
65	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
66	Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Прыжки 2ч. Л/а 7ч.
67	Лѐгкая атлетика. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
68	Лѐгкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1			Метание 2ч. Л/а 7ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 7 -е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175с.: ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-071615-4.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?