

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени «Куйбышевгидростроя»

РАССМОТРЕНА

на заседании учителей
начальных классов

_____ Соболева С.В.
Протокол №1 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УВР

_____ Яшина Л.В.
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

и.о.директора МБУ «Школа №93»

_____ Пронина И.С.
Приказ № 307/1 от 29.08.2025г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8266170)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-

координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, пионербол).

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Пионербол: прием и передача мяча, подачи, правила игры.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			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	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	22			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1.5			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1.5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1.5			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1.5			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
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	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	0,5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	21			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
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	Что такое физическая культура Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Строевые упражнения.	1		1		
2	Современные физические упражнения Разучить построение в колонну по одному. Беговые упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра "На свои места"	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением.	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Прыжковые упражнения. Подвижная игра "День ночь"	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. ОРУ в парах. Техника выполнения" Челночного бега"	1				
7	Понятие гимнастики и спортивной	1				

	гимнастики					
8	Прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	1				
9	Техника прыжка в длину с места.	1				
10	Эстафеты с бегом и прыжками.	1				
11	Беговые упражнения. Техника метания мяча в цель	1				
12	Техника метания малого мяча на дальность. Прыжки через длинную качающуюся скакалку.	1				
13	ОФП. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1				
14	Равномерный бег до 4 мин.	1				
15	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	1				
16	Прыжки в длину с места. Игра "Пятнашки"	1				
17	Обучение технике низкого старта	1				
18	Беговые упражнения . Подвижная игра "К своим флажкам"	1				
19	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	1				
20	Считалки для подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах.	1				
21	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. ОРУ в игре "Вызов номеров". Ловля и передача мяча в парах.	1				

22	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении. ОФП.	1				
23	ОРУ в игре "Повтори" Передача двумя руками сверху	1				
24	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки».Прыжки на скакалке.	1				
25	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Прыжки в длину с места	1				
26	Техника метания мяча. Игра "Метко в цель"	1				
27	Ведение мяча на месте и в движении.ОФП	1				
28	Передача мячей в движении.Игра "Гонка мячей по кругу"	1				
29	Броски, ловля и передача мяча в подвижной игре "Мяч в корзину"	1				
30	Совершенствование навыков прыжков в подвижной игре "Зайцы в огороде"	1				
31	ОРУ в игре "Вороны и воробьи".Прыжки на скакалке	1				
32	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами.	1				
33	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1				
34	Развитие Скорости. Игра "Вызов	1				

	номеров"					
35	Подвижная игра "Лиса и охотники"	1				
36	ОФП. Развитие ловкости. Подвижная игра "Третий лишний".	1				
37	Акробатические упражнения, основные техники. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1				
38	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
39	Способы построения и повороты стоя на месте. Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1				
40	Гимнастические упражнения с мячом. Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1				
41	Гимнастические упражнения со скакалкой.Положение группировки.Кувырок в сторону в группировке.	1				
42	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1				
43	Строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра "День-ночь"	1				
44	Перекаты в группировке.Стойка на лопатках с согнутыми ногами.	1				
45	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Гимнастика.					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры на материале гимнастики.	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
49	Гимнастическая полоса препятствий.	1				
50	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
51	Упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение ступающим шагом.	1				
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием.	1				
53	Техника ступающего шага во время передвижения. Игра "Проехать через ворота"	1				
54	Спуски в низкой стойке. Игра "Кто	1				

	дальше скатиться с горки"					
55	Техника ступающего шага во время передвижения. Подъемы ступающим шагом.	1				
56	Спуски в основной стойке. Скользящий шаг.	1				
57	Подъем ступающим шагом.	1				
58	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				
59	Повороты переступанием в движении.	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
61	Прохождение дистанции 1000м.	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
63	Скользящий шаг с палками.Игра "На буксире"	1				
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
65	Повороты переступанием в движении.	1				
66	Подъем на склон ступающим шагом.	1				
67	Подъем скользящим шагом	1				
68	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.	1				

69	Обучение способам организации игровых площадок. Бросок и ловля мяча на месте. Упр-я для формирования правильной осанки.	1				
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».Ведение мяча на месте.	1				
71	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Ловля мяча на месте и в движении	1				
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1				
73	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
74	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Ловля и передача в движении. Игра "Мяч водящему"	1				
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
76	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)(2)	1				
77	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Обучение технике ведения.	1				
78	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Работа с мячом в парах.	1				

79	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Разучивание техники броска.	1				
80	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому".	1				
81	Повторить ТБ на уроках легкой атлетике. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1				
82	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Ходьба и бег с изменением темпа.	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
84	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта с опорой на одну руку.	1				
85	Разучивание фазы приземления из прыжка. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Веселый зайчик"	1				
86	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Круговая эстафета.	1				
87	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1				
88	Бег с эстафетной палочкой.	1				
89	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Техника	1				

	эстафетного бега.					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
94	Повторить технику низкого и высокого старта. Эстафеты с любым инвентарем. Дать домашнее задание на лето.	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
96	Техника прыжка в длину с места.	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
98	Подвижные игры на материале легкой атлетике.	1				

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	1		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег из разных исходных положений. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость.	1				
3	Физическое развитие. Высокий старт с последующим ускорением. ОФП.	1				
4	Физические качества. Техника "Челночного бега" 3х10м. Упражнения на развитие координации движений.	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Игра «К своим флажкам».	1				
6	Выносливость как физическое качество. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Самоконтроль во время бега.	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				

	Эстафеты					
8	Сила как физическое качество. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
10	Развитие координации движений. "Челночный бег" 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1				
11	Бег с эстафетной палочкой. Техника передачи эстафетной палочки.	1				
12	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1				
13	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
15	ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1				
16	Быстрота как физическое качество. Совершенствование скоростных способностей. Подвижная игра "Вызов номеров"	1				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
18	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
19	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1				
20	Игры с приемами баскетбола. ОРУ. Подвижная игра "Играй играй, мяч не теряй"	1				
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
22	Современные Олимпийские игры. Упражнения на развитие ловкости. Игра "Бросай - поймай"	1				
23	Подвижная игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1				
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
27	Прием «волна» в баскетболе	1				
28	Закаливание организма. Упражнения на формирование осанки. Подвижная игра "Вороны и воробьи"	1				
29	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета.	1				

30	Подвижная игра «Третий лишний». Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	1				
31	ОРУ в парах. Подвижная игра "Шишки,желуди,орехи".	1				
32	Подвижная Игра «Не урони мешочек». Развитие силовых качеств.	1				
33	ОФП. Игра «Третий лишний»	1				
34	Игра " Гуси лебеди". Веселые эстафеты.	1				
35	Дневник наблюдений по физической культуре. Полоса препятствий на основе спортивных игр.	1				
36	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
37	Строевые упражнения и команды.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1				
38	Строевые упражнения на месте и в движении.Игра "День ночь"	1				
39	Гибкость как физическое качество. Мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1				
40	Развитие координации движений. Акробатическая комбинация.	1				
41	Гимнастическая разминка. ОРУ у шведской стенке.	1				
42	Утренняя зарядка.Перекаты в	1				

	группировке. Кувырок вперед. Игра «Раки»					
43	Составление комплекса утренней зарядки. Техника кувырка вперед в группировке.	1				
44	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				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
46	Ходьба на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений на бревне.	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
49	Ступающий и скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1				
50	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»	1				

51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
52	Повороты переступанием на месте. Спуск с горы в основной стойке.	1				
53	Подъем лесенкой. Повороты переступанием.	1				
54	Подъем лесенкой. Повороты переступанием в движении.	1				
55	Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1				
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
57	Подъём на склон ступающим шагом	1				
58	Подъем на склон скользящим шагом	1				
59	Подъем на склон скользящим шагом	1				
60	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
62	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности дистанции 1 - 1,5 км.	1				
63	Передвижение на лыжах до 1,5-2 км.	1				
64	Передвижение на лыжах 1,5 км.	1				
65	Передвижение на лыжах 1 км на скорость	1				
66	Совершенствование выносливости	1				

67	Работа ног в сочетании с руками при передвижении на лыжах.	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
69	Повторный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом	1				
70	Игры с приемами пионербола: метко в цель	1				
71	Ловля мяча на месте и в движении.	1				
72	Ловля и передача мяча. Работа в парах.	1				
73	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
74	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.	1				
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1				
76	Ведения мяча, бросок в цель	1				
77	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Определение уровня развития основных физических качеств.	1				
78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1				
79	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
80	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1				
81	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1				

82	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
83	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
84	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкая атлетика	1				
85	Сложно координированные беговые упражнения	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
87	Техника бега на короткие дистанции.	1				
88	Метание малого мяча в цель	1				
89	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижная игра "Вызов номеров"	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
91	Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м.	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
93	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	1				

94	Бег с эстафетной палочкой. Техника передачи эстафетной палочки.	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
96	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
99	Круговая эстафета. Метание мяча на дальность	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта. Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	1				
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	1				
3	Дозировка физических нагрузок. Техника бега на короткие дистанции.	1				
4	Виды физических упражнений, Развитие выносливости.	1				
5	Техника бега на средние дистанции. Бег 500м. Самоконтроль во время бега.	1				
6	Физическая культура у древних народов. Развитие координации. Техника "Челночного бега"	1				
7	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки в коридоре.	1				
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Совершенствовать технику	1				

	метания мяча на дальность.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
13	Развитие выносливости, эстафетный бег, бег с эстафетной палочкой.	1				
14	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
17	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				

	(тестов) 2-3 ступени					
18	Правила ТБ на уроках спортивных и подвижных. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
19	Пионербол: Разучить подачи в пионерболе.	1				
20	Закаливание организма под душем. Баскетбол: подачи, ловля, передача мяча.	1				
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
22	Дыхательная и зрительная гимнастика. Баскетбол: учебная игра по упрощенным правилам.	1				
23	Баскетбол: Учебная игра, правила игры.	1				
24	Упражнения на координацию движений с мячами.	1				
25	Баскетбол: работа с мячами, ловля, передачи, броски по кольцу с места.	1				
26	Эстафеты с мячами.	1				
27	Баскетбол: учебная игра по правилам. Жесты судьи.	1				
28	Полоса препятствий на материале спортивных игр.	1				
29	Работа с мячами	1				
30	Баскетбол: командные действия в игре.	1				
31	Баскетбол : учебная игра по правилам.	1				

32	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Учебная игра - баскетбол.	1				
33	Упражнения на координацию движений с мячами разного диаметра.	1				
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1				
35	Передвижения по гимнастической скамейке. Совершенствовать технику группировок в кувырках.	1				
36	Передвижения по гимнастической стенке. Положение группировка, перекаты вперёд и назад.	1				
37	Напрыгивание на гимнастический мостик. Толчок с опорой на "козла". Полоса препятствий.	1				
38	Упражнения в равновесии на низком бревне.	1				
39	Прыжки через скакалку. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие ловкости.	1				
40	Упражнения на развитие гибкости. Напрыгивание на гимнастический мостик с отталкиванием и запрыгиванием на "козла".	1				
41	Прыжки со скакалкой. ОФП.	1				
42	Лазание, перелазание, преодоление	1				

	препятствий.					
43	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				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
46	Строевые упражнения на месте и в движении.	1				
47	Выполнение комбинации на низком бревне.	1				
48	Повторение техники кувырков, группировок.	1				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				

	Техника подъема на склон лесенкой. Игра "Пройди в ворота".					
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Скользящий шаг.	1				
52	Повороты на лыжах способом переступания	1				
53	Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижная игра "На буксире"	1				
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
58	Прохождение дистанции до 1500м	1				
59	Подвижная игра "Вызов номеров".	1				
60	Развитие общей выносливости. Передвижение по дистанции с разной скоростью.	1				
61	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Подготовка ГТО	1				
62	Попеременные лыжные ходы.	1				
63	Спуски в высокой и низкой стойкой	1				
64	Попеременный двухшажный ход.	1				

65	Спуски и торможения.	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
68	Развитие выносливости.	1				
69	Инструктаж по технике безопасности: спортивные игры.	1				
70	Ловля и передача мяча на месте по средней и высокой траектории.	1				
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				
73	Поддачи в пионерболе. Правила игры.	1				
74	Правила игры пионербол. Передвижение игроков по площадке.	1				
75	Тактика игроков на площадке.	1				
76	Работа с волейбольными мячами. Упражнения на ловкость.	1				
77	Спортивная игра пионербол	1				
78	Спортивная игра пионербол	1				
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
80	Подвижные игры с элементами	1				

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
81	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
82	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
83	Спортивная игра футбол	1				
84	Спортивная игра футбол	1				
85	Подвижные игры с приемами футбола	1				
86	Подвижные игры с приемами футбола	1				
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
90	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

93	Круговая эстафета с эстафетной палочкой.	1				
94	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Эстафеты на материале легкой атлетике.	1				Поле для свободного ввода1

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Строевые упражнения.	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения. Разучить построение в колонну по одному.	1				
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра "На свои места"	1				
4	Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением.	1				
5	Прыжковые упражнения. Подвижная игра "День ночь"	1				
6	ОРУ в парах. Подготовка к выполнению норматива ГТО техника " Челночного бега"	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжковые упражнения. Метание мяча в	1				

	вертикальную цель.					
8	Подготовка к выполнению норматива ГТО техника прыжка в длину с места.	1				
9	Закаливание организма. Эстафеты с бегом и прыжками.	1				
10	Беговые упражнения. Подготовка к выполнению норматива ГТО техника метания мяча в цель.	1				
11	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	1				
12	Ловля и передача мяча в парах.	1				
13	ОРУ в игре "Вызов номеров". Ловля и передача мяча в парах.	1				
14	ОРУ в игре "Повтори" Передача двумя руками сверху.	1				
15	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении. ОФП.	1				
16	Прыжки на скакалке. Подвижная игра "Прыгающие воробушки"	1				
17	Подготовка к выполнению норматива ГТО прыжки в длину с места.	1				
18	Подготовка к выполнению норматива ГТО техника метания мяча. Игра "Метко в цель".	1				
19	Ведение мяча на месте и в движении. ОФП.	1				
20	Передача мячей в движении. Игра "Гонка мячей по кругу".	1				

21	Броски, ловля и передача мяча в подвижной игре "Мяч в корзину".	1				
22	Совершенствование навыков прыжков в подвижной игре "Зайцы в огороде".	1				
23	ОРУ в игре "Вороны и воробьи". Прыжки на скакалке	1				
24	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами.	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1				
26	Упражнение на умение ползание по гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1				
27	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Подготовка к выполнению норматива ГТО техника выполнения наклона вниз из положения стоя.	1				
28	Положение группировки. Кувырок в сторону в группировке. Подготовка к выполнению норматива ГТО техника поднимания туловища из положения лежа на спине.	1				
29	Строевые упражнения, ходьба по бревну на носках.	1				
30	Строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра "День-ночь"	1				
31	Перекаты в группировке. Стойка на	1				

	лопатках с согнутыми ногами. Подготовка к выполнению норматива ГТО техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.					
32	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1				
33	Передвижение ступающим шагом.	1				
34	Повороты на месте переступанием.	1				
35	Ступающий шаг, игра "Проехать через ворота"	1				
36	Спуски в низкой стойке. Игра "Кто дальшеeskатиться с горки"	1				
37	Подъемы ступающим шагом	1				
38	Спуски в основной стойке. Скользящий шаг.	1				
39	Подъем ступающим шагом.	1				
40	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				
41	Повороты переступанием в движении.	1				
42	Подъем и спуски под уклон.	1				
43	Подготовка к выполнению норматива ГТО прохождение дистанции 1000м.	1				

44	Эстафеты на основе изученного материала.	1				
45	Скользкий шаг с палками. Игра "На буксире"	1				
46	Повороты переступанием на месте. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1				
47	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	1				
48	Бросок и ловля мяча на месте. Упр-я для формирования правильной осанки.	1				
49	Ведение мяча на месте	1				
50	Ловля мяча на месте и в движении.	1				
51	Ведение мяча на месте, подвижная игра "Вышибалы"	1				
52	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1				
53	ОФП. Подвижная игра "Мяч капитану"	1				
54	Ловля и передача в движении. Игра "Мяч водящему"	1				

55	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1				
56	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)(2)	1				
57	Обучение технике ведения	1				
58	Повторить ТБ на уроках легкой атлетике.	1				
59	Ходьба и бег с изменением темпа. Физические упр-я и их влияния на физическое развитие.	1				
60	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта с опорой на одну руку.	1				
61	Прыжки в длину с места.	1				
62	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Веселый зайчик"	1				
63	Круговая эстафета.	1				
64	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1				
65	Бег с эстафетной палочкой.	1				
66	Бег с эстафетной палочкой.(2)	1				
67	"Челночный бег 3х10", подвижная игра "Море волнуется"	1				

68	Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Вызов номеров"	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение», 2022г.

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

«Издательство «Просвещение», 2022г.

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

«Издательство «Просвещение», 2022г.

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

«Издательство «Просвещение», 2022г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА

<https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал Раздел «Физкультура»

<https://pedsovet.su/load/98> Педсовет –сообщество взаимопомощи учителей.
Раздел «Физкультура»

<https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<https://spo.1sept.ru/urok/> «Я иду на урок физкультуры»

<https://zdd.1sept.ru/> Журнал «Здоровье детей»

<https://urok.1sept.ru/sport> «Открытый урок» – Учительский фестиваль педагогических идей от Издательского дома «Первое сентября». Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»

<https://pculture.ru/> Физическая культура