

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Частное общеобразовательное учреждение "Православная гимназия
во имя святителя Игнатия Брянчанинова"

СОГЛАСОВАНА

на заседании педсовета

протокол №01 от «27» августа 2026 г.
Руководитель МО  Волкова Е.В.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
В.Г. Ющенко



Приказ №27-18 от 01 сентября 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ~ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	команды в лыжной подготовке				
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	---------------------------------------	------------------	------------------------

п/п					образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

	<i>акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>				
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	Опорной прыжок				
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой.	1			Устный опрос
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			Устный опрос
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1			Устный опрос
4.	Режим дня школьника	1			Устный опрос
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			Устный опрос
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Устный опрос
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1			Устный опрос
10.	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
11.	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
12.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1			Устный опрос
13.	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1			Устный опрос
14.	Продолжить обучение технике ведения мяча на	1			Устный опрос

	месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.				
15.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1			Устный опрос
16.	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
17.	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1			Устный опрос
18.	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1			Устный опрос
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1			Устный опрос
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1			Устный опрос
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			Устный опрос
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			Устный опрос
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической	1			Устный опрос

	скамье. Развитие силы.				
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1			Устный опрос
30.	Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
31.	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
32.	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
38.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
40.	Осанка человека	1			Устный опрос
41.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			Устный опрос
42.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			Устный опрос
43.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты	1			Устный опрос
44.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Устный опрос
45.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			Устный опрос
46.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1			Устный опрос
47.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1			Устный опрос
48.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			Устный опрос

49.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
50.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
51.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			Устный опрос
52.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
53.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
54.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
55.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
56.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
57.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			Устный опрос
58.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1			Устный опрос
59.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
60.	Развитие выносливости	1			Устный опрос
61.	Развитие выносливости	1			Устный опрос
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			Устный опрос
63.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			Устный опрос
64.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
66.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1			
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
4.	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре	1			
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			
7.	Закаливание организма	1			
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	1		зачет
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1			
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза»,	1	1		зачет

	«Пятнашки»				
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1			
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	1		зачет
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	1		зачет
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	1		зачет
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	1		зачет
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1			

29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	1		зачет
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1		зачет
33.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
34.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
35.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1		зачет
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
39.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
41.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	1		зачет
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
47.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
48.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
49.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			

50.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	1		Зачет
51.	Утренняя зарядка	1			
52.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			
53.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
57.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			
60.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	1		тестирование
61.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
62.	Развитие выносливости	1			
63.	Развитие выносливости	1	1		тестирование
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			

68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			

16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		зачет
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет

32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Дыхательная гимнастика	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			
43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет
51.	Зрительная гимнастика	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1			
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			

60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Прыжок в длину с места.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1			

8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменной мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на	1			

	животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.				
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		зачет
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			
43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1		зачет

48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Эстафеты.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧЕНИКА 1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:
<http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

2 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher> Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

5. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

6. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

3 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

4 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Технические средства:

- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи;
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- рулетка измерительная (10 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- конусы;
- футбольные ворота