МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026 №148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10048308)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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: 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 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 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 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.

Легкая атлетика.

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

Плавательная подготовка.

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

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.

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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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.

Плавательная подготовка.

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

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. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики 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.

Плавательная подготовка.

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

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.

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 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;

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;

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, 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 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;

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, легкой атлетикой 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	В процессе каждого урока			
Итого по разделу		В процессе каждого урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	В процессе уроков			
1.2	Осанка человека	В процессе уроков			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные и спортивные игры	36			

2.4	Плавательная подготовка	33			
Итого по разделу		99			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
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	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе уроков			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		2	
2.2	Легкая атлетика	18		3	
2.3	Подвижные игры	38		2	
2.4	Плавательная подготовка	34		2	
Итого по разделу		102			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	9	

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	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе уроков			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе уроков			
2.3	Физическая нагрузка	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В процессе уроков			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		2	
2.2	Легкая атлетика	16		2	
2.3	Плавательная подготовка	34		4	
2.4	Подвижные и спортивные игры	38		1	
Итого по разделу		102		9	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		9	

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	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе уроков			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе уроков			
1.2	Закаливание организма	В процессе уроков			
Итого по разделу		В процессе уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8		1	
2.2	Легкая атлетика	6		1	

2.3	Плавательная подготовка	34		5	
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		3	
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	1	
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	11	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура. Виды ходьбы. Подвижная игра «День и ночь»	1				
2	Современные физические упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	1				
3	Режим дня. Бег с ускорением*(10-15м)*. Подвижная игра «Салки»	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег*(30м)*. Подвижные игра «Цепи»	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижная игра «Море волнуется»	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты.	1				
8	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижная	1				

	игра «Зайцы в огороде».					
9	Приземление после спрыгивания в горки матов Эстафеты.	1				
10	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1				
11	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Светофор»	1				
12	Фазы прыжка: разбег, отталкивание и приземление. Игра «Салки»	1				
13	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
14	Обучение равномерному бегу в колонне. Метание малого мяча в цель *(2 × 2)* с 3–4 метров. Эстафеты.	1				
15	Обучение равномерному бегу в колонне с разной скоростью передвижения. Метание малого мяча в цель *(2 × 2)* с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы»	1				
16	Бег *(2 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки».	1				
17	Бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и	1				

	бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Горелки».					
18	Бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
19	Инструктаж по ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				
20	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижная игра «Космонавты».	1				
21	Построение в шеренгу. Учимся гимнастическим упражнениям. Эстафеты.	1				
22	Акробатические упражнения, основные техники. Эстафеты.	1				
23	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Комбинация из разученных элементов. Игра «Змейка».	1				
24	Строевые команды. Способы построения и повороты на месте. Подвижная игра «Третий лишний»	1				
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1				
26	Гимнастические упражнения с мячом. Игра «Снайпер»	1				

27	Упражнения для развития гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
28	Лазание по канату. Игра «Фигуры».	1				
29	Гимастические упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1				
30	Гимнастические упражнения с мячом. Эстафеты.	1				
31	Инструктаж по ТБ. Действия и правила подвижных игр. Подвижная игра «Передал, стань последним».	1				
32	Подбрасывание и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Защита цели».	1				
33	Упражнения с мячом для развития координации. Подвижная игра «Попади в обруч».	1				
34	Приём и передача мяча в парах. Игра «Салки с мячом»	1				
35	Ловля и передача мяча в парах с передвижением. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
36	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Защита цели».	1				
37	Ловля мяча. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
38	Комбинации из разученных приемов. Игра «Охотники и утки»	1				

39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				
40	Комбинации из разученных приемов. Эстафеты.	1				
41	Упражнения для развития координации. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
42	Упражнения для развития силы.. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
43	Инструктаж по ТБ Ловля и передача мяча. Игра в пионербол с двумя мячами	1				
44	Ловля и передача мяча. Бросок мяча через сетку. Элементы игры в пионербол.	1				
45	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1				
46	Бросок мяча снизу в колоннах через сетку. Ловля мяча на месте. Эстафеты.	1				
47	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Эстафеты.	1				
48	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Перестрелка» .	1				

49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Передал–садись».	1				
50	Ведение мяча на месте (правой, левой рукой). Эстафеты	1				
51	Ведение мяча в движении (правой, левой рукой, поочередно). Эстафеты	1				
52	Ведение мяча с передачей партнеру (правой, левой рукой). Эстафеты	1				
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
54	Ловля, передача, ведение мяча на месте. Эстафеты.	1				
55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Перестрелка».	1				
56	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ведение мяча на месте (правой, левой рукой).	1				
57	Комбинации из разученных приемов. Эстафеты.	1				
58	Комбинации из разученных приемов. Эстафеты.	1				
59	Инструктаж по ТБ. ГТО - что это такое? Спортивные нормативы	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Челночный бег. Подвижная игра «Два Мороза»					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Игра «Маятник».	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пробное тестирование.	1				
63	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча. Эстафеты.	1				
64	Ведение и становка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1				
65	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты.	1				
66	Комбинации из разученных приемов. Эстафеты. Игра в мини-футбол.	1				
67	Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде)	1				
68	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием	1				

69	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием	1				
70	Режим дня юного пловца. Эстафеты	1				
71	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. Способы плавания	1				
72	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игра «Насос»	1				
73	Подготовительные упражнения для освоения с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.	1				
74	Игры и эстафеты	1				
75	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Эстафеты	1				
76	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры и эстафеты	1				
77	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игра «Открой глаза»	1				
78	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Эстафеты.	1				
79	Способы спортивного плавания. Подвижные игры.	1				
80	Работа ног при плавании кролем на груди. Эстафеты	1				
81	Обучение правильному вдоху и	1				

	выдоху.Общеразвивающие упражнения.					
82	Подготовительные упражнения для освоения с водой: выдохи в воду.	1				
83	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Имитация скольжения.	1				
84	Работа ног при плавании кролем на груди. Эстафеты.	1				
85	Подвижные игры с элементами плавания.	1				
86	Подвижные игры с элементами плавания.	1				
87	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1				
88	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	1				
89	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	1				
90	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой).	1				
91	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов	1				

	плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой).					
92	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине	1				
93	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине	1				
94	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
95	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
96	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
97	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов	1				

	плавания – кроль на груди					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры.	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Разновидности ходьбы	1				
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег с ускорением *(10-20 м)*. Подвижная игра «Пустое место	1				
3	Современные Олимпийские игры. Бег с ускорением *(30 м)*	1				
4	Физическое развитие. Ходьба по разметкам. Челночный бег. Эстафеты	1				
5	Физические качества. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра «Вызов номеров».	1				
6	Сила как физическое качество. Упражнения для развития силы. Игра «Выше ноги от земли»	1				
7	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1		

8	Выносливость как физическое качество. Равномерный бег в колонне. Игра «Гуси – лебеди»	1				
9	Гибкость как физическое качество. Общеразвивающие упражнения	1				
10	Прыжок в длину с разбега в 4–6 шагов. Эстафеты	1				
11	Развитие координации движений. Индивидуальные упражнения с малым мячом	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты	1				
13	Закаливание организма. Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 × 2 м)* с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1				
14	Утренняя зарядка. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1				
15	Составление комплекса утренней зарядки.. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1				

16	Бег *(3 мин*). Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).*Игры на внимание	1		1		
17	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				
18	Строевые упражнения, команды, перестроения. Подвижная игра «Фигуры»	1				
19	Акробатические элементы. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Эстафеты.	1				
20	Акробатические элементы. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, гимнастический мост. Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Фигуры».	1				
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Эстафеты.	1				
22	Акробатический комплекс из разученных элементов. Подвижная игра «Светофор».	1		1		
23	Упражнения с гимнастической	1				

	скакалкой. Эстафеты.					
24	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1				
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		1		
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнений на координацию. Игра «Повтори»	1				
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Эстафеты.	1				
28	Упражнения с гимнастической скакалкой Подвижная игра «Резиночка».	1				
29	Упражнения для развития силы. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Эстафеты.	1				
30	Упражнения на степ-платформах. Подвижная игра «Салки».	1				
31	Сложнокоординационные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1		
32	Игры и веселые старты	1				
33	Инструктаж по ТБ. Правила ловли мяча. Приём и передача мяча. Подвижная игра «Защита цели».	1				

34	Приём и передача мяча в парах.Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка»	1				
35	Подача мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	1				
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
37	Комбинации из разученных приемов. Основы игры в пионербол	1				
38	Комбинации из разученных приемов. Игра в пионербол с двумя мячами	1				
39	Комбинации из разученных приемов. Игра в пионербол.	1				
40	Упражнения с мяом на координацию Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
41	Бросок мяча через сетку. Игра в пионербол.	1				
42	Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра в пионербол.	1				
43	Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра в пионербол.	1				
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
45	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1				

46	Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1				
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* Подвижная игра «Попади в обруч».	1				
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в щит. Подвижная игра с приемами баскетбола	1				
49	Броски в цель *(щит).* Подвижная игра «Мяч – среднему».	1				
50	Ведение на месте. Броски в цель *(щит).*Эстафеты с мячом	1				
51	Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* Эстафеты.	1				
52	Ловля и передача мяча в движении. Приемы баскетбола: мяч – среднему, мяч соседу	1				
53	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
54	Ловля и передача мяча в движении. Прием «волна» в баскетболе	1				
55	Комбинации из разученных приемов. Игра с приемами баскетбола	1				

56	Комбинации из разученных приемов. Игра с приемами баскетбола	1				
57	Ведение мяча змейкой. Эстафеты с элементами баскетбола	1				
58	Подвижная игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Учебная игра.	1		1		
59	Инструктаж по ТБ Основы футбола Ведение мяча внутренней стороной стопы, Эстафеты.	1				
60	Игры с приемами футбола: Метко в цель	1				
61	Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч в кругу».	1				
62	Игры с приемами футбола: Метко в цель	1				
63	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
64	Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Ловкий футболист».	1				
65	Футбольный бильярд	1				
66	Освоение правил и техники выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1		1		
67	Освоение правил и техники выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
68	«Праздник ГТО»Соревнования со	1				

	сдачей норм ГТО 2 ступени. Игра «Спортивный муравейник»					
69	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура)	1				
70	История появления современного спорта. Закаливание организма под душем.	1				
71	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1				
72	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				
73	Правила поведения в бассейне.	1				
74	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1				
75	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1				
76	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение ходьбой и прыжками.	1				
77	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение ходьбой и прыжками	1				
78	Упражнения ознакомительного плавания. Способы спортивного плавания	1				
79	Упражнения ознакомительного	1				

	плавания. Способы спортивного плавания					
80	Упражнения в плавании кролем на груди.	1				
81	Упражнения в плавании кролем на груди.	1				
82	Упражнения в плавании кролем на груди.	1				
83	Упражнения в плавании брассом.	1				
84	Упражнения в плавании брассом.	1				
85	Упражнения в плавании брассом.	1				
86	Упражнения в плавании дельфином.	1				
87	Упражнения в плавании дельфином.	1				
88	Упражнения в плавании дельфином.	1				
89	Подвижные игры с элементами плавания и развлечений.	1				
90	Подвижные игры с элементами плавания и развлечений.	1				
91	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов Плавания - кроль на спине	1				
92	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов	1				

	Плавания - кроль на спине					
93	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине	1				
94	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине	1				
95	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
96	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
97	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди	1				
98	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике	1				

	спортивных способов плавания – кроль на груди					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры.	1		1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	9		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов. Бег на скорость в заданном коридоре	1				
2	Бег на скорость *(30-60 м).* Встречная эстафета. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
3	Виды физических упражнений. Упражнения для развития скорости.	1				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с максимальной скоростью *(30-60 м).* Встречная эстафета. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
5	Дозировка физических нагрузок. Высокий и низкий старт. Ускорения с различных ИП	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 30 м. Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		1		
7	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				

8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки. Подвижная игра «Лиса и куры»	1				
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» *(с зоны отталкивания).* Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
10	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
11	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
12	Метание в цель с 4–5 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Эстафеты с мячом.	1		1		
15	Бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Салки на марше».	1				
16	Бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «На буксире».	1				

17	Инструктаж по ТБ.Дыхательная и зрительная гимнастика. Игра «Класс»	1				
18	Строевые команды и упражниния.	1				
19	Упражнения на гибкость. Передвижение по гимнастической скамейке	1				
20	Упражнения на силу. Передвижения по гимнастической стенке.	1				
21	Элементы акробатики. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1				
22	Элементы акробатики. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1				
23	Комбинация из разученных элементов – Контрольный урок	1		1		
24	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1				
25	Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1				
26	Подтягивания в висе – Контрольный	1		1		

	урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
27	Прыжки через скакалку	1				
28	Прыжки через скакалку Эстафеты.	1				
29	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра «Лисы и куры»	1				
30	Опорный прыжок на горку матов. Лазание по канату	1				
31	Ритмическая гимнастика.	1				
32	Броски набивного мяча. Эстафеты	1				
33	Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с собственного подбрасывания. Нижний приём и верхняя передача мяча. Подвижная игра «Защита цели»	1				
34	Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Защита цели»	1				
35	Упражнения с мячом для развития координации. Игра «пионербол с двумя мячами»	1				
36	Приём и передача мяча. Игра «Пионербол»	1				
37	Приём и передача мяча. Подвижная игра «Бомбардиры».	1				
38	Комбинации из разученных приемов. Игра пионербол с элементами	1				

	волейбола					
39	Прием и передача мяча в колоннах через сетку. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
40	Комбинации из разученных приемов. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
41	Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
42	Обучение верхней прямой подачи мяча. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
43	Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
45	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1				
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра с элементами баскетбола	1				
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				

48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на с высоким, со средним отскоком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
49	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1				
50	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1				
51	Ловля, передача, ведение мяча в движении. Эстафеты.	1				
52	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
53	Ведение мяча змейкой. Броски мяча в кольцо с 2 шагов.	1				
54	Комбинации из разученных приемов. Учебная игра мини-баскетбол.	1				
55	Комбинации из разученных приемов. Контрольный урок	1		1		
56	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-баскетбол.	1				
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				

58	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
59	Инструктаж по ТБ. Основы футбола. Подвижные игры с приемами футбола	1				
60	Удары по неподвижному мячу Эстафеты.	1				
61	Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Эстафеты.	1				
62	Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Эстафеты.	1				
63	Остановка мяча. Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом».	1				
64	Остановка мяча. Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом».	1				
65	Спортивная игра в мини- футбол.	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 2- 3 ступени.	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний.	1		1		
69	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1				

70	Закаливание организма Дыхательная и зрительная гимнастика Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1				
71	Закрепление специальных плавательных упражнений.	1				
72	Стартовое положение для выполнения скольжения на груди и на спине. Общеразвивающие упражнения	1				
73	Повторение техники кроля на спине. Упражнения для работы рук и ног.	1				
74	Техника работы ног кролем на правом боку, на левом боку	1				
75	Повторение гребковых движений руками кролем на спине.	1				
76	Имитация старта в кроле на спине.	1				
77	Техника работы кролем на спине в полной координации	1		1		
78	Повороты в кроле на спине. Теоретическое и практическое ознакомление с техникой поворота на спине.	1				
79	Подготовительные упражнения для освоения техники поворота на спине.	1				
80	Подготовительные упражнения для освоения техники поворота на спине.	1				

81	Игры и развлечения	1				
82	Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на спине.	1				
83	Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на груди	1				
84	Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на груди	1		1		
85	Упражнения на длину гребка	1				
86	Повороты в кроле на груди. Теоретическое и практическое ознакомление с техникой поворота.	1				
87	Подготовительные упражнения для освоения техники поворота на груди	1				
88	Старты с тумбочки. Теоретическое и практическое ознакомление с техникой старта	1				
89	Подводящие упражнения для освоения техники старта	1				
90	Игры и развлечения	1				
91	Кроль на груди в полной координации	1				
92	Кроль на груди с использованием поворота и старта.	1				
93	Упражнение на согласование работы рук и дыхания в брассе	1				

94	Техника работы рук брасс	1				
95	Техника работы ног	1				
96	Упражнение на согласование работы рук и ног в брассе	1				
97	Упражнения на согласования работы рук, ног и дыхания в брассе.	1		1		
98	Упражнения в ехника плавания брасс	1				
99	Подводящие упражнения в плавании стилем баттерфляй	1				
100	Подводящие упражнения в плавании стилем баттерфляй, техника работы туловища и ног	1				
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	10		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России. Равномерный бег.	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта Высокий старт, бег с ускорением из различных ИП.	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на 30м	1		1		
4	Прыжок в длину с 7–9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание	1				
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на длинные дистанции	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		

9	Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Строевая подготовка.	1				
10	Акробатическая комбинация	1				
11	Акробатическая комбинация	1		1		
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		
14	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема.	1				
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		
17	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований. Стойки и перемещения. Элементы техники игры в баскетбол.	1				
18	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				
19	Ведение мяча на месте и в движении	1				

20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении	1				
21	Передачи мяча двумя руками от груди в парах, в тройках в движении со сменой места. Учебная игра баскетбол.	1				
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра баскетбол	1		1		
23	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований игры «Волейбол». Индивидуальная работа с мячом. Стойки и перемещения	1				
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках на месте и с перемещением. Учебная игра волейбол.	1				
25	Приём и передача мяча снизу в колоннах через сетку. Учебная игра волейбол	1				
26	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча через сетку	1				
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра волейбол	1				
28	Комбинации разученных элементов в парах - Контрольный урок. Учебная игра волейбол.	1		1		
29	Инструктаж по ТБ. Технические действия с футбольным мячом. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	1				

30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра футбол.	1				
31	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра футбол	1				
32	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой» Эстафеты.	1				
33	Упражнения из игры футбол	1		1		
34	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1			
35	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на воде, в раздевалках, душевых. Подвижная игра	1				
36	Физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Подвижная игра	1				
37	Способы плавания. Техника работы ног при плавании кролем на груди	1				
38	Техника работы рук при плавании кролем на груди. Эстафеты	1				
39	Упражнения с плавательной доской. Подвижные игры	1				
40	Подвижные игры и эстафеты	1				
41	Техника плавания кролем на спине	1				
42	Техника работы рук в плавании кролем на спине (фазы гребка).	1		1		

43	Техника работы ног в плавании кролем на спине. Упражнения для развития силы	1				
44	Упражнения в кролем на спине. Эстафеты	1				
45	Плавание кроля на спине в полной координации	1		1		
46	Элементы техники работы ног брассом	1				
47	Упражнения для улучшения техники плавания брасом. Подвижные игры.	1				
48	Упражнения для техники работы рук брассом	1				
49	Игры и эстафеты.	1				
50	Ознакомление с техникой плавания баттерфляй. Игры на внимание.	1				
51	Повторение изученных техник плавания	1				
52	Игры и эстафеты	1				
53	Упражнения в плавании способом кроль. Игры	1				
54	Упражнения в плавании способом кроль	1				
55	Элементы техники плавания баттерфляй.	1				
56	Упражнения в плавании способом кроль.	1				
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				
58	Игры и развлечения.	1				
59	Элементы техники брасс. Подвижные игры	1				
60	Эстафеты и игры с повторением изученных элементов	1				

61	Кроль на груди, кроль на спине.	1				
62	Игры и развлечения.	1				
63	Упражнения в технике баттерфляй	1				
64	Повороты. Старты.	1				
65	Повороты. Старты. Игры.	1				
66	Кроль на груди, брасс	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры.	1		1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	11		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 классы: /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1-4 классы: /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Уроки физической культуры, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3. Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А Методическое пособие.
   Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.gto.ru/#gto-method
2. https://resh.edu.ru/
3. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. www.edu.ru www.school.
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» http://www.openclass.ru/
5. https://uchi.ru
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
8. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
13. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.