

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Управление образования Топкинского муниципального округа

МБОУ «Усть-Сосновская ООШ» Топкинского МР

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Громыко И.Н.

Приказ №92 от
«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8144494)

учебного предмета Физическая культура

для 1 – 4 классов на 2026-2027 учебный год

Усть-Сосново 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.

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 по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Требования к одежде. Надевание креплений. Скольжение на одной лыже. Спуски в низкой стойке со склонов. Повороты переступанием вокруг пяток/с носков лыж. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Игры на лыжах («Кто дальше проскользит»).

Легкая атлетика.

Основная стойка, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. *Ходьба и бег*: Обычная ходьба, ходьба на носках/пятках, равномерный медленный бег до 1 минуты. Челночный бег 3х5 м. . *Прыжки*: Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, в высоту с прямого разбега. *Метание*: Броски малого мяча из-за головы вперед снизу. Метание в вертикальную цель.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры на развитие внимания («Запрещенное движение»), быстроты («Два мороза», «День и ночь»). Эстафеты с бегом, прыжками и переноской предметов.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,

перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры. Организация игр считалками. Игры на развитие внимания («Запрещенное движение»), быстроты («Два мороза», «День и ночь»). Эстафеты с бегом, прыжками и переноской предметов. 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 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с 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. Остановка мяча

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо

освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

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, 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:

Предметные результаты:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
- Демонстрировать построение в одну шеренгу и в колонну по одному, выполнять повороты направо и налево.
- Пробегать в равномерном темпе до 1 минуты.
- Прыгать в длину с места (контрольный норматив устанавливается школой, ориентировочно от 110 см).
- Метать малый мяч из-за головы на дальность.
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).
- Играть в подвижные игры с соблюдением правил.

Универсальные учебные действия (УУД):

- *Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, отличать верно выполненное действие от неверного.
- *Познавательные:* устанавливать связь между физическими упражнениями и укреплением здоровья, сравнивать способы передвижения человека и животных.
- *Коммуникативные:* соблюдать правила взаимодействия в парах и группах, договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	24			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	Дата изучения	Контрольные работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры Соблюдение техники безопасности на уроке.	1			
2	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег	1			
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
7	Л/а. Чем отличается ходьба от бега. Ходьба и бег попеременно	1			
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			

25	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
26	Исходные положения в физических упражнениях	1			
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
28	Акробатические упражнения, основные техники	1			
29	Акробатические упражнения, основные техники	1			
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1			
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			
33	Гимнастические упражнения с мячом	1			
34	Гимнастические упражнения в прыжках	1			
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
37	Подъем ног из положения лежа на животе	1			
38	Сгибание рук в положении упор лежа	1			
39	Разучивание прыжков в группировке	1			
40	Метание набивного мяча	1			
41	Требования к одежде. Основная стойка лыжника.	1			
42	Переноска лыж к месту занятия Строевые	1			

	упражнения с лыжами в руках				
43	Надевание креплений. Упражнения в передвижении на лыжах. Переступание	1			
44	Упражнения в передвижении на лыжах Повороты переступанием вокруг пяток	1			
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
47	Техника ступающего шага во время передвижения	1			
48	Техника ступающего шага во время передвижения	1			
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом(без палок).	1			
51	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
52	Игры на лыжах «Кто дальше проскользит».	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
54	Считалки для подвижных игр	1			

55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
56	Обучение способам организации игровых площадок	1			
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
64	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
68	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			

69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
70	Игра на развитие внимания «Запрещенное движение»,	1			
71	Игра на развитие быстроты «Два мороза»	1			
72	Игра на развитие быстроты «День и ночь»).	1			
73	Эстафеты с бегом, прыжками	1			
74	Эстафеты с бегом, прыжками	1			
75	Эстафеты с переноской предметов.	1			
76	Эстафеты с переноской предметов.	1			
77	Игра на развитие внимания «Запрещенное движение»,	1			
78	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
83	Основные правила, ТБ на уроках,	1			

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
99	Подвижные игры с мячом				

Календарно тематическое планирование 2 класс 68 часов

№ урока п/п	Тема урока во 2 классе	Кол-во часов	Дата проведения	Контрольные тесты	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Когда и как возникла физическая культура. Инструктаж по т/б на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетики.	1			
2	Тестирование бега 30 м. с высокого старта	1			
3	Техника челночного бега. Подвижные игры на материале л. атлетики	1			
4	Тестирование челночного бега 3х10м.	1			
5	Техника метания мешочка, м. мяча.	1			
6	Тестирование метания м. мяча на дальность	1			
7	Упражнения на развитие координации Развитие основных физических качеств. Бег 1000 м.	1			
8	Виды прыжков. Техника прыжка в длину с разбега.	1			
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1			
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			

12	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1			
13	Тестирование прыжка в длину с места.				
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1			
15	Тестирование виса на время.	1			
16	Метание набивного мяча	1			
17	Комплексы утренней зарядки	1			
18	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. .Кувырок вперед	1			
19	Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок с разбега.	1			
20	Стойка на лопатках, мост	1			
21	Стойка на голове.	1			
22	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке , скамейке	1			
23	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1			
24	Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в движении	1			
25	Круговая тренировка	1			
26	Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения в упоре лежа. Перекат вперед в упор присев	1			
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Упоры	1			
28	Переворот назад и вперед на перекладине	1			
29	Подтягивания в висе. Стойка на лопатках.	1			
30	Гимнастическая полоса препятствий.	1			

	Вращение обруча				
31	Лазанье по канату и круговая тренировка	1			
32	Тестирование виса на время	1			
33	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок	1			
34	Повороты переступанием, без палок	1			
35	Ступающий и скользящий шаг без палок	1			
36	Ступающий и скользящий шаг с палками. Торможение падением.	1			
37	Прохождение дистанции 1 км.	1			
38	Повороты переступанием с палками и обгон	1			
39	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон	1			
40	Подъем «елочкой»	1			
41	Передвижение «змейкой»	1			
42	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
43	Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
44	Подвижная игра « Паровозик»	1			
45	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСКГТО.	1			
46	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1			
47	Подвижная игра «Не потеряй мяч» Ловля и передача мяча. Броски	1			
48	. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»	1			
49	Броски и ловля мяча в парах	1			
50	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1			

51	Ведение мяча и броски в кольцо	1			
52	Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Мини Баскетбол»	1			
53	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
54	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1			
55	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			
56	Бросок набивного мяча.	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
60	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м и	1			

	30м				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1			
65	Тестирование. Метание теннисного мяча в цель	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО метания м. мяча на дальность	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Бег 1000 метров	1			
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
Всего за учебный год -68 часов					

Календарно тематическое планирование 3 класс 68 часов

№ урока п/п	Тема урока в3 классе	Кол-во часов	Дата проведения	Контрольные тесты	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по т. б .на уроках л/а. Закаливание	1			
2	Тестирование бега 30 м. с высокого старта	1			
3	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1			

4	Тестирование метания мешочка, м. мяча на дальность	1			
5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1			
6	Измерение пульса на уроках физической культуры Спортивная игра «Футбол».	1			
7	Прыжок в длину с разбега	1			
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1			
9	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1			
11	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1			
12	Тестирование прыжка в длину с места	1			
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа ,на высокой перекладине(м)	1			
14	Тестирование виса на время	1			
15	Футбольные упражнения в парах Подвижная игра «Перестрелка».	1			
16	Метание набивного мяча из положения сидя, стоя	1			
17 (2 ч.)	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Составление комплекса утренней гимнастики.	1			
18	Кувырок вперед, с разбега и через препятствие	1			
19	Кувырок назад.	1			

20	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне1	1			
21	Стойка на руках. Стойка на голове.	1			
22	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине	1			
23	Прыжки ч\з скакалку, в скакалку,	1			
24	Круговая тренировка. Вращения обруча	1			
25	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1			
26	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке	1			
27	Лазанье по канату.	1			
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1			
29	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий	1			
30	Круговая тренировка	1			
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
32	Виды плавания	1			
33 (3 ч.)	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1			
34	Ступающий и скользящий шаг с палками	1			
35	Повороты на лыжах переступанием	1			
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1			
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			
38	Подъем «елочкой», спуск под уклон в	1			

	основной стойке				
39	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1			
40	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1			
41	Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	1			
42	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.	1			
43	Подвижная игра на лыжах «Паровозик»	1			
44	Подвижная игра «Снежный биатлон»	1			
45	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСКГТО	1			
46	Ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1			
47	Броски мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка»	1			
48	Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»	1			
49	Эстафеты с баскетбольным мячом	1			
50	Подвижная игра «Обгони мяч»	1			
51	Подвижная игра «Мини баскетбол»	1			
52	Прыжок в высоту с прямого разбега. Профилактика утомления	1			
53 (4 ч.)	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол»	1			
54	Прыжки через препятствия. Напрыгивание на горку из матов	1			
55	Техника безопасности на воде, во время плавания	1			
56	Спортивная игра «Футбол»	1			

57	Броски набивного мяча (из за головы, из положения сидя, стоя)	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
61	Тестирование подтягивания на перекладине	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м и 30м.	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				
65	Тестирование метания м. мяча на дальность	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Бег 1000 метров	1				

68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			

Календарно тематическое планирование 4 класс 68 часов

№ урока п/п	Тема урока в 4 классе	Кол-во часов	Дата проведения	Контрольные тесты	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по т. б .на уроках л/а. Профилактика травматизма и оказание первой помощи	1			
2	Тестирование бега на 30 м. 60 м. с высокого старта.	1			
3	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1			
4	Тестирование метания мяча на дальность	1			
5	Тестирование прыжка в длину с места	1			
6	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя	1			
7	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1			
8	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(д) , на высокой перекладине(м)	1			
9	Тестирование виса на время. Контроль за	1			

	величиной физической нагрузки по ЧСС.				
10	Метание набивного мяча из разных исходных положений.	1			
11	Прыжок в длину с разбега	1			
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1			
13	Прыжки со скакалкой, на результат.	1			
14	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр. Футбольные упражнения в парах	1			
15	Спортивная игра «Футбол»	1			
16	Подвижная игра «Мини футбол»	1			
17 (2 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад	1			
18	Кувырок вперед с разбега через препятствие. Кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперёд	1			
19	Мост из положения лёжа на спине. Мост с помощью и самостоятельно	1			
20	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
21	Перелазанье через гимнастического козла	1			
22	Вис на согнутых руках на время.	1			
23	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе	1			
24	Лазанье по канату	1			
25	Круговая тренировка	1			
26	Лазанье по канату в три приема	1			
27	Упражнения в упоре лёжа на	1			

	гимнастической скамейке				
28	Прыжки через скакалку, прыжки в скакалку.	1			
29	Стойка на лопатках, стойка на голове	1			
30	Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке	1			
31	Круговая тренировка	1			
32	Строевые упражнения	1			
33 (3 ч.)	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения	1			
34	Скользкий шаг без палок	1			
35	Скользкий шаг с палками	1			
36	Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход	1			
37	Скользкий шаг с палками. Одновременный одношажный ход	1			
38	Одновременный одношажный ход Эстафета на лыжах	1			
39	Передвижение на лыжах разными способами	1			
40	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.	1			
41	Передвижение на лыжах разными способами	1			
42	Повороты, спуски, подъёмы, торможение	1			
43	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСРГО	1			
44	Эстафеты с баскетбольным мячом	1			

45	Подвижная игра «Мини баскетбол»	1				
46	Подвижная игра «Третий лишний»	1				
47	Подвижная игра «Подвижная цель»	1				
48	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1				
49	Подвижная игра «Третий лишний»	1				
50	Подвижная игра «Перестрелка»	1				
51	Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1				
52	Подвижная игра «Мини баскетбол»	1				
53 (4 ч.)	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол»	1				
54	Прыжки через препятствия. Напрыгивание на горку из матов	1				
55	Техника безопасности на воде, во время плавания	1				
56	Техника плавания брасм, кролем	1				
57	Броски набивного мяча (из за головы, из положения сидя, стоя)	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
61	Тестирование подтягивания на перекладине	1				

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м и 30м.	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				
65	Тестирование метания м. мяча на дальность	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Бег 1000 метров	1				
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 1-4. В.И. Лях. Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Справочник учителя физической культуры П.А.Киселев. Издательство
"Учитель"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Учи.ру.

