

Приложение к ООП НОО

(2025)

Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов
начального общего образования

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности

обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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, для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе- 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе- 68 часа (2 часа в неделю)

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.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, 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 противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 противходом 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 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;
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 учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знание о физической культуре	2 ч	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p><i>Определять понятие:</i> Физическая культура.</p> <p><i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта.</p> <p><i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Определять и кратко характеризовать понятие</i> «Здоровый образ жизни»</p> <p><i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p><i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация». <i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p><i>Знать</i> строевые команды и определения при организации строя.</p>
	Способы самостоятельной деятельности	4 ч	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями Самоконтроль. Строевые	<p><i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Называть</i> основные правила личной гигиены.</p> <p><i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела.</p>

			команды и построения Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	<i>Вести</i> дневник измерений <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
Раздел 2. Физическое совершенствование				
2.1	Оздоровительная физическая культура	2 ч	Распорядок дня и личная гигиена.	<i>Уметь составлять</i> распорядок дня. <i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.
2.2	Спортивно оздоровительная физическая культура Гимнастика	16 ч	Строевые упражнения Гимнастические упражнения прикладного характера	Выполнение организующих команд по распоряжению учителя. Соблюдение дисциплины и чёткое взаимодействие с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Называние основных видов стоек, упоров, седов и др. Демонстрирование техники выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения, стоя и лёжа на спине. Выполнение фрагментов акробатических комбинаций, из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в

				положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
Легкая атлетика	16 ч	Техника ходьбы и бега. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Прыжки (с продвижением вперед, боком, в длину с места) Метание мяча	Выполнение основных понятий и терминов в беге, прыжках и метании; объяснение их назначения Демонстрирование упражнений в ходьбе и беге для развития координационных способностей, техники выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
Подвижные игры	19 ч	<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на	Изучение правил игры. Организация и проведение совместно с учителем и сверстниками подвижных игр и судейство. Использование игровой деятельности для развития координационных способностей, скоростных качеств, силы, быстроты, ловкости, внимания. Выполнение техники игровых действий и приемов, самостоятельное освоение, самостоятельное или вместе с учителем выявление и устранение типичных ошибок Проявление интерес и желания демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр, доброжелательности, сдержанности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявление положительных качеств личности в процессе игровой деятельности (смелости, воли, решительности, активности и инициативности). Демонстрирование разученных элементов футбола,	

			болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». <i>На материале спортивных игр(элементы волейбола, баскетбола, фетбола)</i>	волейбола, баскетбола Проявление интереса к культуре своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.
	Лыжная подготовка	12 ч	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игры на лыжне.	Изучение и демонстрация организационных команд и приемов: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Объяснение учащимся назначений понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Демонстрация учащимся техники передвижения на лыжах ступающими и скользящим шагами. Техники поворотов, подъемов и спусков. Анализирование техники ходьбы на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок как учителем таки учениками. Демонстрирование техники выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22 ч	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках,	Определять и кратко характеризовать ВФСК ГТО Понимать и формулировать задачи ГТО Выполнять задания, которые способствуют реализации развития физических качеств для успешного прохождения нормативов ГТО для данной ступени

			особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м, кросс, бросок набивного мяча, прыжок с места	
всего		99 ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п\п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знание о физической культуре	2 ч	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота,	Раскрывается связь физической культуры с общей культурой Определяются ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Измеряются индивидуальные показатели длины и массы тела, сравниваются со стандартными значениями.

			выносливость, гибкость, равновесие.	
	Способы самостоятельной деятельности	4 ч	Утренняя зарядка комплексы упражнений	Определение основных физических качеств учащихся, сравнение с результатами прошлых лет, самоанализ изменения в физической форме. Самооценка учащихся своего уровня закаливания
Раздел 2 Физическое совершенствование				
2.1	Оздоровительная физическая культура	2 ч	Закаливание организма (обтирание)	Знакомство с правилами проведения закаливающих процедур. Анализ правил безопасности проведения закаливающих процедур.
2.2	Спортивно оздоровительная физическая культура Гимнастика	14 ч	Гимнастика с основами акробатик Строевые упражнения Гимнастические упражнения прикладного характера Висы стоя и лежа	Выполнение акробатических упражнений из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях Выполнение организующих команд по распоряжению учителя. Соблюдение дисциплины и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнение ранее разученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеристика и демонстрация техники выполнения стойки на лопатках.
	Легкая атлетика	14 ч	Техника ходьбы и бега. Разновидности ходьбы.	Выполнение бега с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения

			<p>Бег с ускорением Прыжки (с продвижением вперед, боком, в длину с места, в высоту) Метание мяча Равномерный бег Бег на выносливость</p>	<p>(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; 30м, челночный бег, скоростной бег Демонстрирование упражнений в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Нахвание техники выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки. Выполнение прыжков на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеристика и выполнение прыжка в высоту и в длину с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p>Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, в даль. Выполнение метания малого мяча на максимально возможный результат. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Демонстрация техники броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя и сидя. Совершенствование техники выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. Выполнение бега с последующим ускорением на</p>
--	--	--	---	--

				<p>дистанцию 10—12 м. Анализ самочувствия при равномерном беге и беге с ускорением</p>
Подвижные игры с элементами спортивных игр	19 ч	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Бой петухов»; На материале раздела «Легкая атлетика»: «Прыгающие воробушки», «Волки и зайцы», «Прыжки по кочкам», «К своим флажкам», ». На материале спортивных игр(элементы волейбола, баскетбола, фетбола)</p>	<p>Моделирование игровых ситуаций. Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрация техники удара по футбольному мячу в покое и в движении. Демонстрация техники ведения баскетбольного мяча Демонстрация ловли и броска волейбольного мяча Проявление интереса к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Выполнение гимнастических, легкоатлетических, упражнений лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях.</p>	
Лыжная подготовка	12 ч	<p>Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»</p>	<p>Название техники скользящего ступающего шара и демонстрация её в условиях игровой и соревновательной деятельности Изучение и демонстрация попеременного двухшажного хода. Анализ падений при подъеме и спуске, исправление ошибок. Демонстрация развития равновесия при передвижении на лыжах, спусках с гор и подъемов, в условиях игровой деятельности.</p>	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28 ч	Техника безопасности при занятиях Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед. Прыжок с места. Кросс на лыжах Эстафеты	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.
всего		102 ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п\п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знание о физической культуре	2 ч	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений. Спортивные игры:	Влияние трудовой деятельности на физическое развитие людей. Нахождение информации о развитии физической культуры у народов Древней Руси. Характеристика показателей физического развития учащихся на протяжении обучения в школе. Измерение ЧСС в покое и при нагрузке – анализ, выводы. Определение состава спортивной одежды в зависимости от

			футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	погодных условий и времени года Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма Изучение элементарных правил спортивных игр и применение своих знаний на практике (в судействе)
	Способы самостоятельной деятельности	4 ч	Закаливание организма (обливание, душ). Составление правил простейших соревнований по образцу.	Организация и проведение соревнований по составленным правилам. Анализ самочувствия при равномерном беге и беге с ускорением
2.1	Оздоровительная физическая культура	2 ч	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Составление комплексы ОРУ Проведение с группой, коллективом комплексов гимнастики. Проведение физминуток.
2.2	Спортивно оздоровительная физическая культура Гимнастика	16 ч	Гимнастика с основами акробатики(кувырок, стойка на лопатках, опорный прыжок) Строевые упражнения Гимнастические упражнения прикладного характера Висы стоя и лежа	Демонстрирование техники ранее освоенных упражнений. Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрирование техники выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста. Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и спины. Выполнение подводящие упражнения для освоения техники

				<p>опорного прыжка демонстрировать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
	Легкая атлетика	16 ч	<p>Бег 30,60и; скоростной бег; челночный бег Прыжки в длину и высоту с прямого разбега Метание мяча в даль, в цель Равномерный бег Бег на выносливость</p>	<p>Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеристика и демонстрация техники высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнение бега с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями; бег на дистанцию 400—500 м; бег равномерный 6 минут</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20 ч	<p>Игры на развитие скоростных качеств, координации движения. Подвижные игра с элементами спортивных Баскетбол, волейбол. Футбол. Ловля и бросок мяча. Техника и тактика игр</p>	<p>Владение правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитание в себе смелости, воли, решительности, активности и инициативности. Проявление этих качеств при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>

				<p>Изложение истории возникновения и развития игры в баскетбол, общие правила игры.</p> <p>Демонстрирование техники ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрация техники ловли и передачи мяча в парах</p> <p>Изложение истории возникновения и развития игры в волейбол, общие правила игр. Демонстрирование техники ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрация техники ловли и передачи мяча в парах</p> <p>Изложение истории возникновения и развития игры в футбол, общие правила игры.</p> <p>Описание и демонстрирование техники ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрирование техники ловли и передачи мяча в парах</p> <p>Развитие мышц рук с помощью упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развитие мышц ног с помощью прыжковых упражнений</p> <p>Изучение культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p>
Лыжная подготовка	14 ч	Одновременный двухшажный чередование одновременного попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием Спуски Подъемы Эстафеты на лыже	ход, с	<p>Изложение правил индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, Соблюдение этих правил при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p>Изложение правил индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p>Демонстрирование техники подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях</p>

				учебной и игровой деятельности. Демонстрирование техники выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Демонстрирование чередования попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28 ч	Правила и нормативы прохождения испытаний соответствующих возрасту. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса: бег 1 км, прыжки в длину. Сгибание и разгибание рук, подтягивание, челночный бег	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
всего		102 ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знание о физической культуре	1 ч	История развития физической культуры в России ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Раскрывается влияние физического развития людей на военную подготовку. Нахождение информации об истории развития физической культуры в России. Характеристика показателей физического развития учащихся на протяжении обучения в школе.

			Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Измерение ЧСС в покое и при нагрузке – анализ, выводы.
	Способы самостоятельной деятельности	2 ч	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма Использование способов регулирования физической нагрузки
2.1	Оздоровительная физическая культура	2 ч	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Демонстрация упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

			Укрепляющие упражнения	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.
2.2	Спортивно оздоровительная физическая культура Гимнастика	14 ч	Гимнастика с основами акробатики (кувырок, стойка на лопатках, мост, комбинации из 5 элементов) Строевые упражнения Гимнастические упражнения прикладного характера(опорный прыжок) Висы стоя и лежа	Раскрытие понятия «акробатическая комбинация». Описание техники и последовательности упражнений акробатических комбинаций. Демонстрация опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. Описание техники перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрация её выполнение в условиях учебной деятельности. Демонстрация техники упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	Легкая атлетика	9 ч	Развитие скоростных способностей Бег с максимальной скоростью Эстафета. Прыжки в длину и высоту Метание мяча в даль, в цель Равномерный бег Бег на выносливость	Совершенствование высокого старта в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники низкого старта. Техника выполнения низкого старта Демонстрирование техники выполнения низкого старта по команде стартера. Демонстрирование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с прямого разбега. Демонстрирование техники метания мяча в даль, в цель на результат. Выполнение финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями; бег на дистанцию

				400—500 м; бег равномерный 6 минут Выполнение равномерного бега на 1000м без учета времени
Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 ч	Разучивание подвижных игр: «Запрещенное движение», «Паровая машина», «Подвижная цель», Эстафеты с мячом «Мини-баскет, бол», «Мяч капитану», «Передал - садись» «Мяч по кругу», «Пионербол», «Мини-футбол» Упражнение для игры в волейбол, баскетбол, футбол		Выполнение правил игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, Демонстрация сдержанности и терпимости к своим ошибкам ошибкам товарищей. Взаимосвязь со сверстниками. Проявление активности и творчества в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включение подвижных игр в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Организация игры в футбол по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнение технических приёмов игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организация игры в баскетбол по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Лыжная подготовка	12 ч	Передвижение одновременным одношажным ходом. Попеременно двухшажный ход Повороты переступанием Спуски Подъемы Эстафеты на лыжне		Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (1000 м). Демонстрирование техники выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Демонстрирование чередования попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Выполнение торможения плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнение поворотов переступанием во время спусков с пологого склона. Выполнение спусков с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрирование технику перехода с попеременного

				двухшажного хода на одновременный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описание технику передвижения одновременным одношажным ходом.
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12 ч	Правила и нормативы прохождения испытаний соответствующих возрасту. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса: бег 1 км, прыжки в длину. Сгибание и разгибание рук, подтягивание, челночный бег	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
всего		68ч		

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
1.2	Осанка человека	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
2.3	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		25	
Общее количество часов по программе		99	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
2.3	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2.4	Подвижные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		28	
Общее количество часов по программе		102	

УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2.3	Лыжная подготовка	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		28	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Общее количество часов по программе		102	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		1	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		2	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
2.2	Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		12	
Общее количество часов по программе		68	

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема Урока	Количество уроков			Дата изучения
		Всего	Конт.раб	Практ.раб	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения. ТБ Профилактика травматизма	1			
3	Комплексы утренней гимнастики. Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ТБ при занятии бегом.	1			
5	Бег с ускорением. ТБ при занятии бегом.	1			
6	Спринтерский бег	1			
7	Метание мяча на дальность и в цель. ТБ при занятии теннисным мячом.	1			
8	Прыжки в длину. ТБ при занятии прыжками.	1			
9	Прыжки в длину с разбега	1			
10	Длительный и равномерный бег 4 минуты. ТБ при занятии бегом на выносливость.	1			
11	Длительный и равномерный бег 5 минуты	1			
12	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
13	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
17	Строевые упражнения, перестроения	1			
18	ТБ при занятии гимнастикой. Элементы акробатических упражнений	1			
19	Элементы акробатических упражнений	1			
20	Висы, упоры, смешанные упоры	1			
21	Лазание, перелезание, подлезание	1			
22	Национальные подвижные игры	1			

23	Национальные подвижные игры	1			
24	ТБ при занятии мячом. Бросок и ловля мяча. П/и «Бросай-поймай»	1			
25	Бросок мяча снизу, от груди П/и «Выстрел в небо»	1			
26	Бросок и передача мяча. Работа в парах.	1			
27	Бросок и передача мяча. П/ и «Передал мяч- садись»	1			
28	Игра «Пионербол»	1			
29	ТБ при занятии баскетбольным мячом. Элементы баскетбола. Ведение мяча	1			
30	Ведение мяча	1			
31	Игра «Мяч капитану»	1			
32	Игра «Мяч капитану»	1			
33	Эстафеты с мячом	1			
34	Элементы футбола. Удар неподвижному мячу ногой	1			
35	Элементы футбола. Удар по движущемуся мячу ногой	1			
36	Элементы футбола. Передача мяча в парах	1			
37	Инструктаж по ТБ при занятиях на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте	1			
38	Строевые упражнения, повороты на месте	1			
39	Ступающий и скользящий шаг	1			
40	Ступающий и скользящий шаг	1			
41	Ступающий и скользящий шаг	1			
42	Спуски в основной стойке	1			
43	Спуски в основной стойке	1			
44	Подъемы ступающим и скользящим шагом	1			
45	Подъемы ступающим и скользящим шагом	1			
46	Спуски со склона и подъём на склон	1			
47	Торможение падением. П/и «На буксире»	1			
48	Подвижные игры на лыжах	1			
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
51	Лазание, перелезание, подлезание. ТБ при занятии гимнастикой.	1			
52	Лазание, перелезание, подлезание.	1			
53	Упражнения на равновесие	1			
54	Упражнение на равновесие на сакмейке.	1			
55	Упражнения на равновесие	1			
56	Упражнения на равновесие	1			
57	Танцевальные упражнения.	1			
58	Танцевальные упражнения.	1			
59	Бег 30 м.	1			
60	Бег 30м. П/и «Воробьи и вороны»	1			
61	Бег 30, 60м. Развитие скоростных качеств	1			
62	Спринтерский бег	1			
63	Спринтерский бег	1			
64	Метание мяча на дальность	1			
65	Прыжки в длину	1			
66	Прыжки в длину с разбега	1			
67	Прыжки на скакалке, прыжки с поворотами	1			
68	Длительный и равномерный бег 4 минуты	1			
69	Длительный и равномерный бег 5 минут	1			
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подвижные игры	1			
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного	1			

	мяча. Подвижные игры				
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
85	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
86	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
87	Национальные подвижные игры	1			
88	Национальные подвижные игры	1			
89	Национальные подвижные игры	1			
90	Комплексы утренней гимнастики	1			
91	Самоконтроль с помощью наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1			

	Общее количество часов по программе	91			
--	-------------------------------------	----	--	--	--

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Конт.раб	Прак.раб	
	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1			
2.	Современные Олимпийские игры. Физическое развитие. Физические качества	1			
3.	Сила, гибкость, быстрота, как физические качества. Профилактика травматизма	1			
4.	Дневник наблюдений по физической культуре. ТБ при занятии бегом.	1			
5.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Закаливание организма. Утренняя гимнастика	1			
6.	Бег с ускорением	1			
7.	Спринтерский бег	1			
8.	Метание мяча на дальность. ТБ при работе с мячом.	1			
9.	Прыжки в длину. ТБ при занятии прыжками.	1			
10.	Прыжки в длину и на скакалке	1			
11.	Бег на выносливость	1			
12.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
13.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			

	Эстафеты				
21.	Строевые упражнения, перестроения	1			
22.	Строевые упражнения, перестроения	1			
23.	ТБ при занятии гимнастикой. Элементы акробатических упражнений	1			
24.	Элементы акробатических упражнений	1			
25.	Элементы акробатических упражнений	1			
26.	Висы, упоры, смешанные упоры	1			
27.	Висы, упоры, смешанные упоры	1			
28.	Лазание, перелезание, подлезание	1			
29.	ТБ при игровой деятельности. Национальные подвижные игры	1			
30.	Национальные подвижные игры	1			
31.	Национальные подвижные игры	1			
32.	Передача мяча. Игра «Мяч соседу». ТБ при работе с мячом.	1			
33.	Передача мяча. Игра «Попади в обруч». Передал-садись	1			
34.	Передача мяча. Игра «Бросок мяча в колонне»	1			
35.	Передача мяча. Игра «Охотники и утки»	1			
36.	Игра «Мяч капитану». ТБ при работе с баскетбольным мячом.	1			
37.	Стойки баскетболиста. Перемещение по площадке. Игра «Чехарда»	1			
38.	Перемещение по площадке. Игра: «Прыжки по кочкам»	1			
39.	Перемещение по площадке. Игра: «Волки и зайцы»	1			
40.	Перемещение по площадке. Игра: «Бой петухов»	1			
41.	Перемещение по площадке. Игра: «Прыжки по кочкам»	1			
42.	Игра "Пионербол"	1			
43.	Игра "Пионербол"	1			
44.	Элементы футбола. Удар неподвижному мячу ногой. ТБ при занятии футбольным мячом	1			
45.	Элементы футбола. Удар по движущемуся мячу ногой	1			
46.	Элементы футбола. Передача мяча в парах	1			
47.	Инструктаж по ТБ при занятии на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте	1			

48.	Строевые упражнения, повороты на месте	1			
49.	Попеременный двухшажный ход	1			
50.	Попеременный двухшажный ход	1			
51.	Попеременный двухшажный ход	1			
52.	Попеременный двухшажный ход	1			
53.	Спуски в основной стойке. ТБ при спуске на лыжах с горок.	1			
54.	Спуски в основной стойке	1			
55.	Подъем "лесенкой". ТБ при подъеме в горку на лыжах.	1			
56.	Подъем "лесенкой"	1			
57.	Спуски со склона и подъем на склон	1			
58.	Торможение "плугом"	1			
59.	Подвижные игры на лыжах	1			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
62.	Лазание, перелезание, подлезание. ТБ при занятии гимнастикой.	1			
63.	Упражнения на равновесие	1			
64.	Опорный прыжок.	1			
65.	Упражнения на равновесие	1			
66.	Танцевальные упражнения - прискок, галоп.	1			
67.	Танцевальные упражнения - прискок, галоп.	1			
68.	Дыхательная гимнастика. Закаливание организма	1			
69.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Упражнения для укрепления осанки	1			
70.	Скандинавская ходьба	1			
71.	Бег 30 м. ТБ при занятии бегом	1			
72.	Бег 30м. П/и «Воробьи и вороны»	1			
73.	Бег 30, 60м. Развитие скоростных качеств	1			

74.	Спринтерский бег	1			
75.	Метание мяча в цель. ТБ при занятии мячом.	1			
76.	Метание мяча на дальность	1			
77.	Прыжки в длину. ТБ при занятии прыжками.	1			
78.	Прыжки на скакалке, прыжки с поворотами	1			
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			

91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
95.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
96.	Самостоятельные занятия оздоровительной и тренировочной направленности. Развитие гибкости	1			
97.	Самоконтроль с помощью наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты	1			
98.	Самостоятельные игры и развлечения. Развитие силы	1			
99.	Развитие координационных способностей	1			
100.	Развитие координационных способностей	1			
101.	Развитие координационных способностей	1			
102.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
103.	Общее количество часов по программе	102			

Поурочное планирование 3 класса

№ п/	Темы уроков	Количество часов			дата
		всего	Конт.раб	Практ.раб	
1	Физическая культуры у древних народов. История появления современного спорта ТБ при занятии спортом				
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических упражнений				
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств				
4	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика				
5	Спринтерский бег. ТБ при занятии бегом				
6	Спринтерский бег				

7	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную плоскость. ТБ при занятии мячом.				
8	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную плоскость				
9	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий. ТБ при занятии прыжками.				
10	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий				
11	Бег на выносливость				
12	Строевые упражнения, перестроения				
13	Строевые упражнения, перестроения				
14	ТБ при занятии гимнастикой. Элементы акробатических упражнений				
15	Висы, упоры, смешанные упоры				
16	Лазание, перелезание, подлезание				
17	тб на занятии гимнастикойОпорный прыжок.				
18	Упражнения на равновесие				
19	Опорный прыжок				
20	Танцевальные движения				
21	Танцевальные движения				
22	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени				
23	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО				
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
30	Национальные подвижные игры				
31	Национальные подвижные игры				

32	Национальные подвижные игры				
33	Прием мяча снизу. Стойки. Перемещение по площадке. ТБ при работе с волейбольным мячом				
34	Прием мяча снизу. Игра «Пустое место»				
35	Передача мяча сверху. Игры «Прыжки по кочкам»				
36	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»				
37	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»				
38	Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. ТБ при работе с футбольным мячом				
39	Удар по мячу. ВЕДЕНИЕ МЯЧА. Остановка мяча				
40	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ТБ при работе с баскетбольным мячом				
41	Ловля и передача мяча				
42	Ведение мяча. Игра «передал-садись				
43	Ведение мяча. Игра «передал-садись				
44	Бросок мяча от груди.				
45	Бросок мяча в щит.				
46	Передачи мяча				
47	Игра «Мяч капитану»				
48	Строевые упражнения, повороты на месте. ТБ при лыжной подготовке.				
49	Строевые упражнения, повороты на месте				
50	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
51	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
52	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
53	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
54	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
55	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
56	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				

57	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
58	Спуски со склона в основной стойке. ТБ при спуске с горок на лыжах				
59	Спуски со склона в высокой и низкой стойке				
60	Подъём на склон «Лесенкой». ТБ при подъеме в горку на лыжах				
61	Спуски со склона и подъём на склон				
62	Подвижные игры на лыжах				
63	Подвижные игры на лыжах				
64	Подвижные игры на лыжах				
65	Гонки с выбыванием. ТБ на соревнованиях				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
68	Строевые упражнения, перестроения				
69	Элементы акробатических упражнений. ТБ При изучении гимнастических элементов.				
70	Элементы акробатических упражнений				
71	Висы, упоры, смешанные упоры				
72	Лазание, перелезание, подлезание				
73	Опорный прыжок. ТБ при прыжках.				
74	Спринтерский бег. ТБ при занятии бегом				
75	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. ТБ при работе с мячом				
76	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий. ТБ при прыжках				
77	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий				
78	Длительный и равномерный бег 4 мин. ТБ при беге на выносливости				
79	Длительный и равномерный бег 5 мин				
80	Длительный и равномерный бег 6 мин				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры				
97	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
98	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				

99	Самостоятельные занятия оздоровительной и тренировочной направленности. ТБ при организации самостоятельной деятельности				
100	Измерение пульса на занятиях физической культурой				
101	Дозировка физических нагрузок				
102	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств				
Общее количество часов по программе		102			

Поурочное планирование 4 класс

№ п/	Темы уроков	Количество часов			дата
		всего	Конр.раб	Прак.раб	
1	Из истории развития физической культуры в России. Самостоятельная физическая подготовка				
2	Влияние занятий физической подготовки на систему организма. Профилактика травматизма				
3	Спринтерский бег. ТБ при занятии бегом				
4	Спринтерский бег. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности				
5	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную плоскость. ТБ при работе с мячом				
6	Длительный и равномерный бег 5 минуты. ТБ при беге на выносливость				
7	Длительный и равномерный бег 6 минуты				
8	Бег на выносливость				
9	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
12	Строевые упражнения, перестроения				
13	Строевые упражнения, перестроения				
14	Элементы акробатических упражнений. ТБ на занятиях гимнастикой				
15	Национальная подвижная игра «Лапта». ТБ при работе с мячом				

16	Национальная подвижная игра «Лапта»				
17	Национальная подвижная игра «Лапта»				
18	Прием мяча снизу. Стойки волейболиста. Перемещение по площадке. ТБ при работе с волейбольным мячом				
19	Прием мяча снизу. Игра «Пионербол»				
20	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»				
21	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»				
22	Нижняя прямая подача Игра «Пионербол»				
23	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек баскетболиста. ТБ при работе с баскетбольным мячом				
24	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.				
25	Передача мяча				
26	Передача мяча				
27	Ведение мяча. Игра «передал-садись»				
28	Ведение мяча. Игра «передал-садись»				
29	Бросок мяча в кольцо.				
30	Бросок мяча в кольцо				
31	Строевые упражнения, повороты на месте				
32	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
33	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
35	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
38	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.				
39	Спуски со склона в основной стойке				
40	Спуски со склона в высокой и низкой стойке				

41	Подвижные игры на лыжах				
42	Гонки с выбыванием				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
44	Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения				
45	Висы. Упоры.				
46	Элементы акробатических упражнений				
47	Висы . Упоры				
48	Танцевальные движения				
49	Танцевальные движения				
50	Спринтерский бег				
51	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель				
52	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				

61	Спортивный праздник ГТО				
62	Измерение пульса, роста, веса. Составление плана развития физических качеств				
63	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела				
64	Самостоятельные занятия оздоровительной и тренировочной направленности				
65	Самостоятельная физическая подготовка				
66	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма				
67	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности				
68	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры				
Общее количество часов по программе		102			