

Муниципальное казенное образовательное учреждение Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИНЯТО

решением методического объединения учителей
физической культуры и ОБЗР
протокол № 1 от 31.08.2026г.



СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР



О. В.Харченко

31.08.2026г.

Рабочая программа предмета

«Физическая культура»

для начального общего образования

Составители:

ШМО учителей физической культуры и ОБЗР

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для начального общего образования составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
- Федеральный закон от 19.12.2023 г. №618 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (с изменениями приказ № 569 от 18.07.2022 г., приказ № 31 от 22.01.2024 г., приказ № 467 от 18.06.2025 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 0.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 26.06.2025 г. № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий.
- Приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 “Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования” (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2025 N 83289)
- Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Сузунская СОШ №1» (утверждена приказом по МКОУ «Сузунская СОШ №1» № 65 от 31.08.2023 г., с изменениями: приказ № 50 от 24.06.2024 г., №80 от 27.08.2024 г., №61 от 01.09.2025 г., № 72/2 от 31.08.2026 г.).

С учетом информационно-методических материалов:

- Федеральная образовательная программа начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №372), с изменениями приказ от 19.03.2024 г. № 171, приказ № 704 от 09.10.2024 г., приказ №729 от 08.10.2025 г., приказ 808 от 11.02.2026, письмо Министерства Просвещения РФ от 02.03.2026 №03-320)

- Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций). Москва, 2025.

Цель программы по физической культуре начального общего образования (НОО) – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы для реализации поставленной цели:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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.

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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68
			303 часа за курс

Описание воспитательного потенциала урока

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает следующее:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение в рабочую программу целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение в рабочую программу тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

6. Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в

движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с 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.

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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия**Базовые логические и исследовательские действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия**Общение:**

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

Регулятивные универсальные учебные действия**Самоорганизация и самоконтроль:**

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

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	1	1	school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://school.nso.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	resh.edu.ru; https://school.nso.ru/
1.2	Осанка человека	1		1	resh.edu.ru; https://school.nso.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	school-collection.edu.ru; https://school.nso.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	school-collection.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		12	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	1	17	school-collection.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	school-collection.edu.ru
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	2	24	resh.edu.ru
Итого по разделу		26			
Общее количество часов по программе		99	6	93	

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	1	2	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/

	зарядки				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	15	1	14	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	16		16	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	2	2	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	1	1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	1	1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	www.edu.ru , https://uchi.ru/

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	www.edu.ru , https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Используемые печатные материалы (учебник, РТ, ДМ)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р			
1	Что такое физическая культура	1				Учебник, с. 8-10	www.edu.ru , https://uchi.ru/ ,
2	Современные физические упражнения	1				Картинки с	

						современными физическими упражнениями.	www.school.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Учебник, с. 70-71	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Карточки с Правилами личной гигиены	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Картинные упражнения	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Картинные комплексы	
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
8-9	Учимся гимнастическим упражнениям	2				Плакаты по гимнастике	
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Учебник, с.94-96	
11-12	Акробатические упражнения, основные техники	2				Картинки с акробатическим и комбинациями	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
14-15	Гимнастические упражнения с мячом	2				Учебник, с.98	
16-17	Гимнастические упражнения со скакалкой	2				Учебник, с. 99	
18-19	Гимнастические упражнения в прыжках	2				Учебник, с. 98-99	
20	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Учебник, с. 118	

21-22	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед, из положения стоя, на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	2					www.gto.ru (сайт ГТО) www.edu.ru , https://uchi.ru/
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1					
24	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Учебник, С. 98 – 102, 118	
25	Переноска лыж к месту занятия	1				Картинки с примерами переноса лыж	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Учебник, с. 150 (картинки)	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1					
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Стр. 143, учебник	www.edu.ru , https://uchi.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
34	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
35	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения	1					www.gto.ru (сайт ГТО)

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах						www.edu.ru , https://uchi.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Учебник, с. 92	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
40-41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	2					www.gto.ru (сайт ГТО)
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
45	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Учебник, с. 102	www.edu.ru , https://uchi.ru/
50	Разучивание одновременного	1					www.edu.ru ,

	отталкивания двумя ногами и приземления						https://uchi.ru/
51	Приземление после прыгивания с горки матов	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2					www.gto.ru (сайт ГТО)
53	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Учебник, с. 98	
54	Считалки для подвижных игр	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
55-56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	2					www.edu.ru , https://uchi.ru/
57-58	Обучение способам организации игровых площадок	2					www.edu.ru , https://uchi.ru/
59-60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2					www.edu.ru , https://uchi.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
6	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
74	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1					www.gto.ru (сайт ГТО)
75-87	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	12					www.gto.ru (сайт ГТО)
87-99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	12					www.gto.ru (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Используемые печатные материалы (учебник, РТ, ДМ)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	Пр/Р			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Мой олимпийский учебник	www.edu.ru , https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1					
4	Физическое развитие	1				Памятка о ЗОЖ	
5	Физические качества	1					
6	Развитие координации движений	1				Схемы упражнений	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1				
8	Закаливание организма	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Примерные варианты утренней зарядки	
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Правила ТБ	
11	Строевые упражнения и команды	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения	1				Схема выполнения прыжка	
13	Гимнастическая разминка	1				Примеры упражнений	www.edu.ru , https://uchi.ru/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1					
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1					www.gto.ru

	из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Учебник (с.128)	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Учебник (с.131)	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.gto.ru
20	Танцевальные гимнастические движения	1	1			Примеры танцевальных движений	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					www.gto.ru
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Памятка ТБ	www.edu.ru , https://uchi.ru/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1				www.edu.ru , https://uchi.ru/
24	Спуск с горы в основной стойке	1				Учебник (с.139)	
25	Спуск с горы в основной стойке	1					
26	Подъем лесенкой	1				Учебник (с.145)	www.edu.ru , https://uchi.ru/
27	Подъем лесенкой	1					
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Учебник (с.147)	
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1					
30	Торможение лыжными палками	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/

31	Торможение лыжными палками	1				Учебник (с.149)	
32	Торможение падением на бок	1					
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					www.gto.ru
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Памятка по ТБ лёгкой атлетике	
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Схема выполнения броска	
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1					
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					www.gto.ru
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Учебник (с.150)	
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					www.gto.ru
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Учебник (с.151-153)	
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1					www.gto.ru
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Правила ТБ, схема передачи эстафетной палочки	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					www.gto.ru

46	Сложно координированные беговые упражнения	1					
47	Сложно координированные беговые упражнения	1					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					www.gto.ru
49	Игры с приемами баскетбола	1				Учебник (с.153-155)	
50	Игры с приемами баскетбола	1					
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					
55	Прием «волна» в баскетболе	1					https://uchi.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1					
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					https://uchi.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1					https://uchi.ru/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1					
61	Футбольный бильярд	1				Учебник (с.158-162)	
62	Футбольный бильярд	1					
63	Бросок ногой	1					https://uchi.ru/
64	Бросок ногой	1					https://uchi.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					www.gto.ru
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1					www.gto.ru

	ВФСК ГТО						
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1				
Общее количество часов по программе		68	6	62			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Используемые печатные материалы (учебник, РТ, ДМ)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	Пр/Р			
1	Физическая культура у древних народов	1				Мой олимпийский учебник	www.edu.ru
2	История появления современного спорта	1				Учебник (с. 6-12)	https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1					
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				ДМ: Памятка по измерению пульса	
5	Дозировка физических нагрузок	1				ДМ: Примеры дозировки упражнений	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				ДМ: Примеры графиков	
7	Закаливание организма под душем	1				Учебник (с.46-49)	https://uchi.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Памятка по ТБ	
9	Строевые команды и упражнения	1	1				
10	Лазанье по канату	1				Схема лазания по канату	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					www.gto.ru

13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Учебник (с.66-68)	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					www.gto.ru
15	Прыжки через скакалку	1	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.gto.ru
17	Ритмическая гимнастика	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					www.gto.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					www.edu.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1					www.edu.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					www.gto.ru
23	Броски набивного мяча	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					www.gto.ru
25	Челночный бег	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1					www.gto.ru

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					www.gto.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					www.gto.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					www.gto.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					https://uchi.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Учебник (с.100-103)	
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1				https://uchi.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					www.edu.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Учебник (с.106)	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1					
37	Повороты на лыжах способом переступания	1					
38	Повороты на лыжах способом переступания	1					
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					www.edu.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Учебник (с. 107-110)	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1					www.gto.ru

	км						
43	Правила поведения в бассейне	1				Памятка с Правилами по ТБ	www.edu.ru
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Учебник (с. 111-114)	
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				С. 115 в Учебнике	
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1					
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Учебник (с. 116-117)	www.edu.ru , https://uchi.ru/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1					
51	Упражнения в плавании брассом	1					
52	Упражнения в плавании брассом	1					
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1					www.gto.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					
56	Спортивная игра баскетбол	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
57	Спортивная игра баскетбол	1					
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Учебник (с.120-122)	
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/

60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					
61	Спортивная игра волейбол	1				Учебник (с. 139 – 145)	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Учебник (с. 139 – 145)	
64	Спортивная игра футбол	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
65	Спортивная игра футбол	1					
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	1				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1				
Общее количество часов по программе		68	7	61			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Используемые печатные материалы (учебник, РТ, ДМ)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	Пр/Р			
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Учебник (с.4-8)	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Учебник (с.9-14)	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Учебник (с.14-17)	www.edu.ru , https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1					
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Памятка о правильной динамике	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Памятка по ТБ	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1			Примерный комплекс упражнений	
8	Закаливание организма	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Памятка о травмоопасности	
10	Акробатическая комбинация	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1					
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1					www.gto.ru www.gto.ru

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					www.gto.ru
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Учебник (с.65-69)	
15	Обучение опорному прыжку	1					www.edu.ru
16	Обучение опорному прыжку	1					
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					www.gto.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					www.gto.ru
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Примеры движений	
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Правила по ТБ	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					https://uchi.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					www.gto.ru
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1				https://uchi.ru/

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					www.gto.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					www.gto.ru
27	Беговые упражнения	1					
28	Метание малого мяча на дальность	1				Схема метания мяча	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					www.gto.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					www.gto.ru
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Правила ТБ	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Учебник (с.100-102)	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Учебник (с.102-106)	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Учебник (с.106)	
38	Передвижение на лыжах одновременным	1					www.edu.ru ,

	одношажным ходом с небольшого склона						https://uchi.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1				
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					www.gto.ru
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Правила ТБ	
44	Подводящие упражнения	1				Учебник (с.109-111)	
45	Подводящие упражнения	1					
46	Упражнения с плавательной доской	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
47	Упражнения в скольжении на груди	1					
48	Упражнения в скольжении на груди	1					
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Учебник (с.112-116)	
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1					
51	Упражнения в плавании способом кроль	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1					
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50	1					www.gto.ru

	м						
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Правила ТБ при ПИ	
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					
61	Упражнения из игры волейбол	1					www.edu.ru , https://uchi.ru/
62	Упражнения из игры волейбол	1					
63	Упражнения из игры баскетбол	1					
64	Упражнения из игры баскетбол	1					
65	Упражнения из игры футбол	1					
66	Упражнения из игры футбол	1	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1				www.gto.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1				www.gto.ru
Общее количество часов по программе		68	8	60			

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<i>Класс</i>	<i>№ учебника в ФП учебников</i>	<i>Предмет</i>	<i>Авторы учебника</i>	<i>Издательство</i>
1	1.1.1.9.1.2.1	Физическая культура	Матвеев А.П.	АО «Издательство «Просвещение»»
2	1.1.1.9.1.2.2		Матвеев А.П.	
3	1.1.1.9.1.2.3		Матвеев А.П.	
4	1.1.1.9.1.2.4		Матвеев А.П.	
1 – 4	ЭОР 1.1.8.1.1.		Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся	ГАОУ ВО МГПУ