

ПРИНЯТО решением методической кафедры учителей НОО <u>И.И. Кривой</u> протокол №1 от 29.08.2026	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР, УМР <u>И.И. Кривой</u> 29.08.26
--	---

Составитель:
МК учителей начальных классов

1

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона

в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный

бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. 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 её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

Тематическое планирование 1 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре -1 час				
1	1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа				
2	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;
3	1	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;
4	1	Правила поведения на уроках физической культуры.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура –				
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
5	1	Чем отличается ходьба от бега	www.edu.ru www.school.edu.ru	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения

6	1	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	и https://uchi.ru	на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой.
7	1	Упражнения в передвижении с изменением скорости.		
8	1	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.		
9	1	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.		
10	1	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.		
11	1	Правила выполнения прыжка в длину с места.		
12	1	Разучивание выполнения прыжка в длину с места		
Модуль «Гимнастика» - 10 часов				
13	1	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	Знать строевые команды и определения при организации строя; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;
14	1	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	

		передвижения ходьбой и бегом		
15	1	Акробатические упражнения, основные техники.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
16	1	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
17	1	Способы построения и повороты стоя на месте.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
18	1	Гимнастические упражнения с мячом.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
19	1	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
20	1	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем ног из положения лежа на животе.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	
21	1	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке.		
22	1	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами		
Модуль «Подвижные игры» - 10 часов				
23	1	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проводить общеразвивающие (музыкально- сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
24	1	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам		

		организации игровых площадок		
25	1	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.		
26	1	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
27	1	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
28	1	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Разучивание подвижной игры «Не оступись»		
29	1	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		
30	1	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
31	1	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Разучивание подвижной игры «Пингвины с	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

		мячом»		
32	1	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».		
Модуль «Лыжная подготовка» - 8 часов				
33	1	Строевые упражнения с лыжами в руках.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	изучают правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;
34	1	Упражнения в передвижении на лыжах.		
35	1	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.		
36	1	Техника ступающего шага во время передвижения.		
37	1	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.		
38	1	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.		
39	1	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.		
40	1	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
Модуль «Плавательная подготовка» - 2 часа				
41	1	Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации.
42	1	Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 26 часов				
43	1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	www.edu.ru www.school.edu.ru и	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его

		нормативы	https://uchi.ru	нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.
44	1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
45	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
46	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
47	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
48	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
49	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
50	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
51	1	Освоение правил и		

		техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
52	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
53	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
54	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
55	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
56	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
57	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные		

		игры		
58	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
59	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
60	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
61	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
62	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
63	1	Освоение правил и техники выполнения		

		норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
64	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
65	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; осваивают правила и технику выполнения видов Комплекса ГТО.
66	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
67	1	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
68	1	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68 часов				

Тематическое планирование 2 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п\п	Количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре -4 часа				
№ п\п	Количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
1	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;
2	1	Современные Олимпийские игры.		
3	1	Физическое развитие. Физические качества.		
4	1	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 час				
5	1	Дневник наблюдений по физической культуре.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
6	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
7	1	Броски мяча в	www.edu.ru	

		неподвижную мишень.	www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
8	1	Сложно координированные прыжковые упражнения.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой.
9	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
10	1	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.		
11	1	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.		
12	1	Бег с поворотами и изменением направлений.		
13	1	Сложно координированные беговые упражнения		
Модуль «Гимнастика» - 10 часов				
14	1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	Знать строевые команды и определения при организации строя; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;
15	1	Строевые упражнения и команды		
16	1	Прыжковые упражнения.		
17	1	Гимнастическая разминка.		
18	1	Ходьба на гимнастической скамейке.		
19	1	Упражнения с гимнастической скакалкой.		

20	1	Упражнения с гимнастическим мячом.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
21	1	Упражнения с гимнастическим мячом.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
22	1	Танцевальные гимнастические движения.		
23	1	Танцевальные гимнастические движения.		
Модуль «Подвижные игры» - 10 часов				
24	1	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
25	1	Игры с приемами баскетбола.		
26	1	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.		
27	1	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.		
28	1	Прием «волна» в баскетболе.		
29	1	Игры с приемами футбола: метко в цель.		
30	1	Гонка мячей и слалом с мячом.		
31	1	Футбольный бильярд		
32	1	Бросок ногой	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33	1	Подвижные игры на развитие равновесия		
Модуль «Лыжная подготовка» - 8 часов				
34	1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	изучают правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации,
35	1	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		
36	1	Спуск с горы в основной стойке		

37	1	Подъем лесенкой		связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;
38	1	Спуски и подъёмы на лыжах		
39	1	Торможение лыжными палками		
40	1	Торможение падением на бок		
41	1	Торможение падением на бок		
Модуль «Плавательная подготовка» - 2 часа				
42	1	Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации.
43	1	Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 25 часов				
44	1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.
45	1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		
46	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
47	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
48	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		
49	1	Освоение правил и техники выполнения		

		норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		
50	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
51	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
52	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
53	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
54	1	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		
55	1	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		
56	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
57	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
58	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
59	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		

60	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
61	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
62	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
63	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
64	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
6	1	Освоение правил и техники		

		выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
66	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; осваивают правила и технику выполнения видов Комплекса ГТО.
67	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
68	1	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68 часов				

Тематическое планирование 3 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п\п	Количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре -3 часа				
1	1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.
2	1	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.		
3	1	Дозировка физических нагрузок.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				
4	1	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
5	1	Закаливание организма под душем.		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
6	1	Прыжок в длину с разбега	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий легкой
7	1	Броски набивного мяча		
8	1	Челночный бег		

9	1	Челночный бег	u https://uchi.ru	атлетикой; осваивают технику бега на различные дистанции; осваивают технику выполнения челночного бега.
10	1	Бег с ускорением на короткую дистанцию		
11	1	Бег с ускорением на короткую дистанцию		
12	1	Беговые упражнения с координационной сложностью		
13	1	Беговые упражнения с координационной сложностью		
Модуль «Гимнастика» - 10 часов				
14	1	Строевые упражнения и команды	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	Знать строевые команды и определения при организации строя; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);
15	1	Лазанье по канату.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
16	1	Передвижения по гимнастической скамейке.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
17	1	Передвижения по гимнастической стенке.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
18	1	Прыжки через скакалку	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
19	1	Ритмическая гимнастика.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
20	1	Танцевальные упражнения из танца галоп.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
21	1	Танцевальные упражнения из танца галоп	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
22	1	Танцевальные упражнения из танца полька.		
23	1	Танцевальные упражнения из танца полька.		
Модуль «Подвижные игры» - 10 часов				
24	1	Подвижные игры с	www.edu.ru	наблюдают и анализируют

		элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	www.school.edu.ru u https://uchi.ru	образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах).
25	1	Спортивная игра баскетбол		
26	1	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		
27	1	Подвижные игры с приемами баскетбола.		
28	1	Спортивная игра волейбол.		
29	1	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.		
30	1	Спортивная игра футбол.		
31	1	Спортивная игра футбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	
32	1	Подвижные игры с приемами футбола.		
33	1	Подвижные игры с приемами футбола.		
Модуль «Лыжная подготовка» - 8 часов				
34	1	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;
35	1	Повороты на лыжах способом переступания на месте		
36	1	Повороты на лыжах способом переступания в движении.		
37	1	Повороты на лыжах способом переступания.		
38	1	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		
39	1	Торможение на лыжах способом		

		«плуг» при спуске с пологого склона.		разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.
40	1	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.		
41	1	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.		
Модуль «Плавательная подготовка» - 2 часа				
42	1	Правила поведения в бассейне	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации.
43	1	Разучивание специальных плавательных упражнений		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 25 часов				
44	1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.
45	1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		
46	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
47	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
48	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс		
49	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		
50	1	Освоение правил и техники выполнения		

		норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
51	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
52	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Эстафеты		
53	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Эстафеты		
54	1	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		
55	1	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		
56	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		

		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
57	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
58	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
59	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
60	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
61	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
62	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные		

		игры		
63	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
64	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры		
65	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча.. Подвижные игры		
66	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; осваивают правила и технику выполнения видов Комплекса ГТО.
67	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
68	1	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68 часов				

Тематическое планирование 4 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п\п	Количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре -3 часа				
1	1	Из истории развития физической культуры в России.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.
2	1	Из истории развития национальных видов спорта.		
3	1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				
4	1	Самостоятельная физическая подготовка.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
5	1	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
6	1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий легкой
7	1	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		
8	1	Прыжок в высоту с разбега способом		

		перешагивания.	и https://uchi.ru	атлетикой; осваивают технику бега на различные дистанции; осваивают технику выполнения челночного бега и метания малого мяча на дальность.
9	1	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
10	1	Беговые упражнения.		
11	1	Беговые упражнения.		
12	1	Метание малого мяча на дальность		
13	1	Метание малого мяча на дальность		
Модуль «Гимнастика» - 10 часов				
14	1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	Знать строевые команды и определения при организации строя; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);
15	1	Акробатическая комбинация.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
16	1	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
17	1	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
18	1	Обучение опорному прыжку.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
19	1	Упражнения на гимнастической перекладине.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
20	1	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
21	1	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	

22	1	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		
23	1	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		
Модуль «Подвижные игры» - 10 часов				
24	1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах).
25	1	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».		
26	1	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».		
27	1	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».		
28	1	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».		
29	1	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».		
30	1	Упражнения из игры волейбол.		
31	1	Упражнения из игры баскетбол		
32	1	Упражнения из игры баскетбол	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	
33	1	Упражнения из игры футбол		
Модуль «Лыжная подготовка» - 8 часов				
34	1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов
35	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		

36	1	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.		
37	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.		
38	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.		
39	1	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
40	1	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
41	1	Передвижение по дистанции.		
Модуль «Плавательная подготовка» - 2 часа				
42	1	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации.
43	1	Подводящие упражнения		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 25 часов				
44	1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.
45	1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время		
46	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег		

		на 30м. Эстафеты		
47	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
48	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
49	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
50	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
51	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
52	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты		
53	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты		
54	1	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		
55	1	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		
--	--	---	--	--

56	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
57	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
58	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
59	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
60	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
61	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
62	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		

		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
63	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
64	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
65	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
66	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; осваивают правила и технику выполнения видов Комплекса ГТО.
67	1	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
68	1	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68 часов				

Тематическое планирование 4 класса с указанием количества академических часов,

отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Компьютер учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

