

СОГЛАСОВАНО:  
заседание МО  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

РАССМОТРЕНО:  
заседание НМС  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Шишкина/  
Приказ № 105 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**начальное общее образование**

ID 7721967

**2025 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена с опорой на целевые приоритеты воспитания, с учетом функциональной грамотности, а также с учетом методических рекомендаций по изучению государственной символики. В тематическом планировании предусмотрены часы на профориентацию и организацию проектной деятельности обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

*Лыжная подготовка.*

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

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

## **1 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;  
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;  
управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;  
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

## **2 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

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

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

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

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

### **3 КЛАСС**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

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

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

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

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

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

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

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

##### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

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

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

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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**

### **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования**

#### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;
- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;

–сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

**Трудовое воспитание:**

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

**Эстетическое воспитание:**

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

**Ценности научного познания:**

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Основы виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Что такое физическая культура	1	Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».	РЭШ. эл.учебник	

2	Чем отличается ходьба от бега	1	Знать чем отличается ходьба от бега.	РЭШ. эл.учебник	
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Знать чем отличается ходьба от бега.	РЭШ. эл.учебник	
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Знать чем отличается ходьба от бега.	РЭШ. эл.учебник	
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Выполнять упражнения в передвижении с различной скоростью.	РЭШ. эл.учебник	
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Выполнять упражнения в передвижении с различной скоростью.	РЭШ. эл.учебник	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Учиться равномерному бегу в колонне	РЭШ. эл.учебник	
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Учиться равномерному бегу в колонне	РЭШ. эл.учебник	
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Учиться равномерному бегу в колонне с разной скоростью	РЭШ. эл.учебник	
10	Современные физические упражнения	1	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	РЭШ. эл.учебник	
11	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Научиться правилам составления и уметь составлять распорядок дня.	РЭШ. эл.учебник	
12	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.	РЭШ. эл.учебник	
13	.Считалки для подвижных игр	1	Научиться различным считалкам в играх	РЭШ. эл.учебник	
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются	РЭШ. эл.учебник	

			способам организации и подготовки игровых площадок		
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок	РЭШ. эл.учебник	
16	Обучение способам организации игровых площадок	1	Обучаться самостоятельной организации и проведению подвижных игр	РЭШ. эл.учебник	
17	Обучение способам организации игровых площадок	1	Обучаться самостоятельной организации и проведению подвижных игр	РЭШ. эл.учебник	
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Знать правила подвижных игр.	РЭШ. эл.учебник	
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Знать правила подвижных игр.	РЭШ. эл.учебник	
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
24	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
25	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	

26	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
27	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
28	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
31	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Разучить правила игры	РЭШ. эл.учебник	
32	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Разучить упражнения для осанки	РЭШ. эл.учебник	
33	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	РЭШ. эл.учебник	
34	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Знать комплексы утренней зарядки	РЭШ. эл.учебник	
35	Исходные положения в физических упражнениях	1	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой	РЭШ. эл.учебник	
36	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Учимся гимнастическим упражнениям	РЭШ. эл.учебник	
37	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Обучаться стилизованным способам передвижения	РЭШ. эл.учебник	
38	Акробатические упражнения,	1	Понимать и отличать физические	РЭШ. эл.учебник	

	основные техники		качества «гибкость» и «координация».		
39	Акробатические упражнения, основные техники	1	Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».	РЭШ. эл.учебник	
40	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Знать строевые команды и определения при организации строя	РЭШ. эл.учебник	
41	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Выполнять строевые приемы на месте	РЭШ. эл.учебник	
42	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).	РЭШ. эл.учебник	
43	Гимнастические упражнения с мячом	1	Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу)	РЭШ. эл.учебник	
44	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).	РЭШ. эл.учебник	
45	Гимнастические упражнения в	1	Разучивают упражнения в	РЭШ. эл.учебник	

	прыжках		гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)		
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Разучивать правильность подъема туловища лежа на спине	РЭШ. эл.учебник	
47	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Разучивать правильность подъема туловища лежа на спине	РЭШ. эл.учебник	
48	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Выполнять правильно сгибание рук в положении упор лежа	РЭШ. эл.учебник	
49	Разучивание прыжков в группировке	1	Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)	РЭШ. эл.учебник	
50	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	РЭШ. эл.учебник	
51	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».	РЭШ. эл.учебник	
52	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	РЭШ. эл.учебник	
53	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи	РЭШ. эл.учебник	

			на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.		
54	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.	РЭШ. эл.учебник	
55	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.	РЭШ. эл.учебник	
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
58	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	РЭШ. эл.учебник	
59	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	РЭШ. эл.учебник	
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	РЭШ. эл.учебник	
61	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	РЭШ. эл.учебник	
62	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Разучивают технику передвижения скользящим шагом	РЭШ. эл.учебник	
63	Техника передвижения	1	Разучивают технику передвижения	РЭШ. эл.учебник	

	скользящим шагом в полной координации		скользящим шагом		
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Учиться равномерному бегу в колонне с разной скоростью	РЭШ. эл.учебник	
65	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Учиться равномерному бегу в колонне с равномерной ходьбой	РЭШ. эл.учебник	
66	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Учиться технику выполнения прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
67	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Осваивать технику одновременного отталкивания двумя ногами	РЭШ. эл.учебник	
68	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Освоить приземление после спрыгивания с горки матов	РЭШ. эл.учебник	
69	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
70	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	РЭШ. эл.учебник	
71	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Разучить фазу приземления из прыжка	РЭШ. эл.учебник	
72	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Разучить фазу разбега и отталкивания в прыжке	РЭШ. эл.учебник	
73	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Научиться прыжку в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Ознакомится с историей ГТО. Знакомство со спортивными нормативами	РЭШ. эл.учебник	

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Знать правила ТБ на уроках	РЭШ. эл.учебник	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Осваивать правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	РЭШ. эл.учебник	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Осваивать правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	РЭШ. эл.учебник	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	РЭШ. эл.учебник	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	РЭШ. эл.учебник	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Осваивать технику передвижения на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Осваивать технику передвижения на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Понимать технику выполнения комплекса ГТО плавание.	РЭШ. эл.учебник	
83	Освоение правил и техники	1	Понимать технику выполнения	РЭШ. эл.учебник	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		комплекса ГТО плавание.		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости	РЭШ. эл.учебник	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости	РЭШ. эл.учебник	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Осваивать технику броска набивного мяча.	РЭШ. эл.учебник	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Осваивать технику броска набивного мяча.	РЭШ. эл.учебник	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	РЭШ. эл.учебник	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1	Освоение правил и техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	РЭШ. эл.учебник	

	спине. Подвижные игры				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения контрольных упражнений Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	РЭШ. эл.учебник	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения контрольных упражнений Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	РЭШ. эл.учебник	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	РЭШ. эл.учебник	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	РЭШ. эл.учебник	

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м.	РЭШ. эл.учебник	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м.	РЭШ. эл.учебник	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Тест ГТО 1-2 ступени	РЭШ. эл.учебник	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Тест ГТО 1-2 ступени	РЭШ. эл.учебник	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечания
		Всего	Основы виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	РЭШ. эл.учебник	
2	Утренняя зарядка, составление	1	Научиться составлять утреннюю зарядку	РЭШ. эл.учебник	
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Осваивать технику метания мяча в цель	РЭШ. эл.учебник	

4	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Осваивать технику метания мяча в цель	РЭШ. эл.учебник	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	РЭШ. эл.учебник	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3х10м.	РЭШ. эл.учебник	
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Выполнять сложно координированные прыжковые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Освоение правил и техники выполнения бега на30м.	РЭШ. эл.учебник	
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Выполнять сложно координированные прыжковые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места.	РЭШ. эл.учебник	
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега	РЭШ. эл.учебник	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега	РЭШ. эл.учебник	

13	Игры с приемами баскетбола	1	Знакомиться с играми с приемами баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
14	Игры с приемами баскетбола	1	Выполнять игры с приемами баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Выполнять приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	РЭШ. эл.учебник	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Выполнять приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	РЭШ. эл.учебник	
17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Выполнять приемы баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Выполнять приемы баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
19	Прием «волна» в баскетболе	1	Научиться <b>последовательную передачу мяча</b> от одного игрока к другому	РЭШ. эл.учебник	
20	Прием «волна» в баскетболе	1	Научиться <b>последовательную передачу мяча</b> от одного игрока к другому	РЭШ. эл.учебник	
21	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Знать игры с приемами футбола: метко в цель	РЭШ. эл.учебник	
22	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Знать игры с приемами футбола: метко в цель	РЭШ. эл.учебник	
23	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Знать слалом с мячом	РЭШ. эл.учебник	
24	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Знать слалом с мячом	РЭШ. эл.учебник	
25	Футбольный бильярд	1	Освоить футбольный бильярд	РЭШ. эл.учебник	
26	Футбольный бильярд	1	Освоить футбольный бильярд	РЭШ. эл.учебник	

27	Бросок ногой	1	Освоить бросок ногой	РЭШ. эл.учебник	
28	Бросок ногой	1	Освоить бросок ногой	РЭШ. эл.учебник	
29	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Знать правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	РЭШ. эл.учебник	
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики	РЭШ. эл.учебник	
31	Строевые упражнения и команды	1	Выучить строевые упражнения и команды	РЭШ. эл.учебник	
32	Прыжковые упражнения	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
33	Гимнастическая разминка	1	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания	РЭШ. эл.учебник	
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Овладевать техникой выполнения упражнений на равновесие	РЭШ. эл.учебник	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Освоить правила и технику выполнения контрольных упражнений. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	РЭШ. эл.учебник	
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Закреплять упражнения с гимнастической скакалкой	РЭШ. эл.учебник	

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	Освоить правила и технику выполнения контрольных упражнений. Подтягивание из виса на низкой перекладине – девочки.	РЭШ. эл.учебник	
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Уметь бросать мяч в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	РЭШ. эл.учебник	
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Освоение правил и техники выполнения контрольных упражнений Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	РЭШ. эл.учебник	
40	Танцевальные гимнастические движения	1	Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх	РЭШ. эл.учебник	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Освоение правил и техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	РЭШ. эл.учебник	
42	Развитие координации движений	1	Развивать координации движений	РЭШ. эл.учебник	
43	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Знать правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой	РЭШ. эл.учебник	
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Осваивать передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	РЭШ. эл.учебник	

45	Спуск с горы в основной стойке	1	Осваивать спуск с горы в основной стойке	РЭШ. эл.учебник	
46	Спуск с горы в основной стойке	1	Осваивать спуск с горы в основной стойке	РЭШ. эл.учебник	
47	Подъем лесенкой	1	Осваивать подъем лесенкой	РЭШ. эл.учебник	
48	Подъем лесенкой	1	Осваивать подъем лесенкой	РЭШ. эл.учебник	
49	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Осваивать спуски и подъёмы на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
50	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Осваивать спуски и подъёмы на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
51	Торможение лыжными палками	1	Осваивать торможение лыжными палками	РЭШ. эл.учебник	
52	Торможение лыжными палками	1	Осваивать торможение лыжными палками	РЭШ. эл.учебник	
53	Торможение падением на бок	1	Осваивать торможение падением на боком	РЭШ. эл.учебник	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Тест бег на лыжах 1 км	РЭШ. эл.учебник	
55	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Знать историю подвижных игр	РЭШ. эл.учебник	
56	Зарождение Олимпийских игр.	1	Знать этапы и гожа зарождение олимпийских игр	РЭШ. эл.учебник	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	РЭШ. эл.учебник	

	местности				
58	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Выполнять бег с поворотами	РЭШ. эл.учебник	
59	Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполнять сложно координированные беговые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
60	Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполнять сложно координированные беговые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
61	Физические качества	1	Изучать физические качества человека	РЭШ. эл.учебник	
62	Развитие координации движений	1	Развивать координации движений	РЭШ. эл.учебник	
63	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Вести дневник наблюдений по физической культуре	РЭШ. эл.учебник	
64	Закаливание организма	1	Закаливать организм	РЭШ. эл.учебник	
65	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	Уметь составлять комплекс утренней зарядки	РЭШ. эл.учебник	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Знать правила техники безопасности на уроках	РЭШ. эл.учебник	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Тест. Сдача норм ГТО 2 ступени.	РЭШ. эл.учебник	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1	Тест. Сдача норм ГТО 2 ступени.	РЭШ. эл.учебник	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Физическая культура у древних народов	1	Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	РЭШ. эл.учебник	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
3	Прыжок в длину с разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега	РЭШ. эл.учебник	
4	Броски набивного мяча	1	Освоение бросков набивного мяча, техника выполнения	РЭШ. эл.учебник	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	Осваивать технику выполнения норматива комплекса ГТО	РЭШ. эл.учебник	
6	Челночный бег	1	Осваивать технику челночного бега	РЭШ. эл.учебник	

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	Осваивать технику челночного бега	РЭШ. эл.учебник	
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Уметь выполнять бег с ускорением	РЭШ. эл.учебник	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Осваивать технику бега на 30 м	РЭШ. эл.учебник	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	Бег на выносливость	РЭШ. эл.учебник	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Бег на выносливость	РЭШ. эл.учебник	
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Техника бега на короткую дистанцию	РЭШ. эл.учебник	
13	Спортивная игра баскетбол	1	Знать правила спортивной игры баскетбол	РЭШ. эл.учебник	
14	Спортивная игра баскетбол	1	Знать правила спортивной игры баскетбол	РЭШ. эл.учебник	
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Владеть техникой ловли и передач мяча	РЭШ. эл.учебник	
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Владеть техникой ведения мяча, ловли и передач	РЭШ. эл.учебник	
17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Знать правила подвижных игр с приемами баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
18	Спортивная игра волейбол	1	Учить правила игры в волейбол	РЭШ. эл.учебник	

19	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	РЭШ. эл.учебник	
20	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	РЭШ. эл.учебник	
21	Спортивная игра футбол	1	Учить правила игры в футбол	РЭШ. эл.учебник	
22	Спортивная игра футбол	1	Учить правила игры в футбол	РЭШ. эл.учебник	
23	Подвижные игры с приемами футбола	1	Освоить подвижные игры с приемами футбола	РЭШ. эл.учебник	
24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	РЭШ. эл.учебник	
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	РЭШ. эл.учебник	
26	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания на месте	РЭШ. эл.учебник	
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания на месте	РЭШ. эл.учебник	
28	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания в движении	РЭШ. эл.учебник	
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания в движении	РЭШ. эл.учебник	
30	Повороты на лыжах способом переступания	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания	РЭШ. эл.учебник	
31	Повороты на лыжах способом переступания	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания	РЭШ. эл.учебник	
32	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Осваивать торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	РЭШ. эл.учебник	

33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Осваивать торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	РЭШ. эл.учебник	
34	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Осваивать скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	РЭШ. эл.учебник	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Зачет. Бег на лыжах 1 км.	РЭШ. эл.учебник	
36	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	Ознакомиться с дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз	РЭШ. эл.учебник	
37	Строевые команды и упражнения	1	Знать строевые команды и упражнения	РЭШ. эл.учебник	
38	Лазанье по канату	1	Осваивать технику лазанья по канату	РЭШ. эл.учебник	
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Осваивать технику передвижения по гимнастической скамейке	РЭШ. эл.учебник	
40	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	Знать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	РЭШ. эл.учебник	
41	Передвижения по гимнастической стенке	1	Уметь Передвигаться по гимнастической стенке	РЭШ. эл.учебник	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Знать правила и технику выполнения норматива	РЭШ. эл.учебник	
43	Прыжки через скакалку	1	Уметь прыгать на скакалке	РЭШ. эл.учебник	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	Осваивать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на	РЭШ. эл.учебник	

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		гимнастической скамейке		
45	Ритмическая гимнастика	1	Осваивать комплексы упражнений по ритмической гимнастике	РЭШ. эл.учебник	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Знать правила и технику выполнения норматива	РЭШ. эл.учебник	
47	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Осваивать танцевальные упражнения из танца галоп	РЭШ. эл.учебник	
48	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами	РЭШ. эл.учебник	
49	Челночный бег	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м.	РЭШ. эл.учебник	
50	Челночный бег	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м.	РЭШ. эл.учебник	
51	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Уметь выполнять бег с ускорением	РЭШ. эл.учебник	
52	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Уметь выполнять бег с ускорением	РЭШ. эл.учебник	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Развивать выносливость	РЭШ. эл.учебник	
54	Освоение правил и техники	1	Развивать выносливость	РЭШ. эл.учебник	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м				
55	История появления современного спорта	1	Знать историю появления современного спорта	РЭШ. эл.учебник	
56	Виды физических упражнений	1	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений	РЭШ. эл.учебник	
57	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Осваивать правила измерения пульса	РЭШ. эл.учебник	
58	Дозировка физических нагрузок	1	Уметь распределять физическую нагрузку	РЭШ. эл.учебник	
59	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Учится составлять график занятий по развитию физических качеств	РЭШ. эл.учебник	
60	Закаливание организма под душем	1	Закаливать организм под душем	РЭШ. эл.учебник	
61	Спортивная игра волейбол	1	Учить правила игры в волейбол	РЭШ. эл.учебник	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	РЭШ. эл.учебник	
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	РЭШ. эл.учебник	
64	Спортивная игра футбол	1	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по футболу	РЭШ. эл.учебник	
65	Спортивная игра футбол	1	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по футболу	РЭШ. эл.учебник	
66	Подвижные игры с приемами	1	Освоить подвижные игры с приемами	РЭШ. эл.учебник	

	футбола		футбола		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Сдача норм ГТО 2-3 ступени	РЭШ. эл.учебник	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Сдача норм ГТО 2-3 ступени	РЭШ. эл.учебник	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Знать правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	РЭШ. эл.учебник	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	РЭШ. эл.учебник	
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Осваивать прыжок в высоту	РЭШ. эл.учебник	
4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Осваивать прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	РЭШ. эл.учебник	
5	Освоение правил и техники	1	Освоение правил и техники	РЭШ. эл.учебник	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м		выполнения бега на 1000м.		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м травмах	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 30м.	РЭШ. эл.учебник	
7	Беговые упражнения	1	Уметь выполнять беговые упражнения	РЭШ. эл.учебник	
8	Метание малого мяча на дальность	1	Осваивать технику метания на дальность	РЭШ. эл.учебник	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	Освоение правил и техники выполнения метания мяча	РЭШ. эл.учебник	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 2 км	РЭШ. эл.учебник	
11	Из истории развития национальных видов спорта	1	Знать историю развития национальных видов спорта	РЭШ. эл.учебник	
12	Из истории развития физической культуры в России	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма.	РЭШ. эл.учебник	
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Знать ТБ при занятиях подвижными играми	РЭШ. эл.учебник	
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Разучить игру «Запрещенное движение»	РЭШ. эл.учебник	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Разучить игру «Подвижная цель»	РЭШ. эл.учебник	
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Разучить игру «Эстафета с ведением футбольного мяча»	РЭШ. эл.учебник	

17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Разучить игру «Паровая машина»	РЭШ. эл.учебник	
18	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Разучить игру «Гонка лодок»	РЭШ. эл.учебник	
19	Упражнения из игры	1	Уметь выполнения упражнения из игры	РЭШ. эл.учебник	
20	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать упражнения из игры волейбол	РЭШ. эл.учебник	
21	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать упражнения из игры волейбол	РЭШ. эл.учебник	
22	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения из игры баскетбол	РЭШ. эл.учебник	
23	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения из игры баскетбол	РЭШ. эл.учебник	
24	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения из игры футбол	РЭШ. эл.учебник	
25	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения из игры футбол	РЭШ. эл.учебник	
26	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения из игры футбол	РЭШ. эл.учебник	
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	соблюдение техники безопасности на уроках лыжной подготовки	РЭШ. эл.учебник	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	РЭШ. эл.учебник	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	РЭШ. эл.учебник	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	РЭШ. эл.учебник	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	РЭШ. эл.учебник	

	ходом: подводящие упражнения		подводящие упражнения		
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Осваивать имитационные упражнения в передвижении на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Осваивать имитационные упражнения в передвижении на лыжах	РЭШ. эл.учебник	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	РЭШ. эл.учебник	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	РЭШ. эл.учебник	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	РЭШ. эл.учебник	
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Осваивать передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	РЭШ. эл.учебник	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Зачет. Бег на лыжах 1 км	РЭШ. эл.учебник	
39	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Знать правила ТБ при занятиях гимнастикой осваивать акробатическую комбинацию	РЭШ. эл.учебник	
40	Акробатическая комбинация	1	Осваивать акробатическую комбинацию	РЭШ. эл.учебник	
41	Акробатическая комбинация	1	Осваивать акробатическую комбинацию	РЭШ. эл.учебник	
42	Акробатическая комбинация	1	Освоить акробатическую комбинацию	РЭШ. эл.учебник	

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Осваивать правила и технику выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине	РЭШ. эл.учебник	
44	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Осваивать поводящие упражнения опорного прыжка	РЭШ. эл.учебник	
45	Обучение опорному прыжку	1	Осваивать технику опорного прыжка	РЭШ. эл.учебник	
46	Обучение опорному прыжку	1	Осваивать технику опорного прыжка	РЭШ. эл.учебник	
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Осваивать упражнения на гимнастической перекладине	РЭШ. эл.учебник	
48	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	Освоить правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	РЭШ. эл.учебник	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Освоить правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	РЭШ. эл.учебник	
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Осваивать танцевальные упражнения «Летка-енка»	РЭШ. эл.учебник	
51	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать упражнения из игры волейбол	РЭШ. эл.учебник	
52	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать упражнения из игры волейбол	РЭШ. эл.учебник	
53	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения баскетбола	РЭШ. эл.учебник	
54	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения баскетбола	РЭШ. эл.учебник	

55	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения футбола	РЭШ. эл.учебник	
56	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения футбола	РЭШ. эл.учебник	
57	Закаливание организма	1	Осваивать методы закаливания организма	РЭШ. эл.учебник	
58	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Осваивать упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	РЭШ. эл.учебник	
59	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при	1	Знать правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при	РЭШ. эл.учебник	
60	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	отслеживать изменения в состоянии здоровья и уровне развития физических качеств	РЭШ. эл.учебник	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	РЭШ. эл.учебник	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м травмах	1	Освоение правил и техники выполнения бега на30м.	РЭШ. эл.учебник	
63	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Уметь прыгать в высоту с разбега	РЭШ. эл.учебник	
64	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Уметь прыгать в высоту с разбега	РЭШ. эл.учебник	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Развивать выносливость	РЭШ. эл.учебник	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	Развивать выносливость	РЭШ. эл.учебник	

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Выступить на празднике «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, знать правила	РЭШ. эл.учебник	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Выступить на празднике «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, знать правила	РЭШ. эл.учебник	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**Кодификатор элементов содержания,  
проверяемых по учебному предмету «Физическая культура»**

**1, 2 классы**

<b>№</b>	<b>Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
<b>1.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
<b>1.2</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль.
<b>1.3</b>	Физическая подготовленность.
<b>1.4</b>	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
<b>1.5.</b>	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.
<b>2</b>	<b>Эстафеты</b>
<b>2.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях .
<b>2.2</b>	Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений.
<b>2.3</b>	Правильность выполнения заданий.
<b>2.4.</b>	Челночный бег 3x10 м.

<b>3</b>	<b>Футбол</b>
<b>3.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.
<b>3.2</b>	Техника передачи внутренней и наружной части стопы мяча.
<b>3.3</b>	Техника передачи мяча в движении.
<b>3.4</b>	Правила и организация игры в мини-футбол.
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>
<b>5.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
<b>5.2</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
<b>5.3</b>	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
<b>5.4</b>	Требования по гигиене к спортивной одежде.
<b>5.5</b>	Основы выполнения гимнастических упражнений
<b>5.6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине.

### 3,4 классы

<b>№</b>	<b>Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
<b>1.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
<b>1.2</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
<b>1.3</b>	Физическая подготовленность.
<b>1.4</b>	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
<b>1.5.</b>	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.
<b>2</b>	<b>Элементы баскетбола</b>
<b>2.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.
<b>2.2.</b>	Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений.
<b>2.3.</b>	Термины техники передачи, приемов, мяча. Правила игры.
<b>2.4.</b>	Челночный бег 3x10 м.
<b>3</b>	<b>Элементы волейбола</b>
<b>3.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
<b>3.2</b>	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
<b>3.3</b>	Правила и организация избранной игры.
<b>4</b>	<b>Футбол</b>
<b>4.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

4.2	Техника передачи внутренней и наружной части стопы мяча.
4.3	Техника передачи мяча в движении.
4.4	Техника удара.
4.5	Техническая подготовка в футболе. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
4.6	Правила и организация игры в мини-футбол.
5	<b>Гимнастика</b>
5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и само страховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.4	Требования по гигиене к спортивной одежде.
5.5	Основы выполнения гимнастических упражнений
5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине.

**Спецификация контрольных измерительных материалов  
по учебному предмету «Физическая культура»  
1 - 4 классы**

**1. Структура контрольных измерительных материалов**

Работа содержит задания-тесты: челночный бег 3×10 м (с), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.в 1-4классах), игра “Элементы баскетбола” (техника ведения и передач мяча), игра “Элементы волейбола” (техника выполнения нижней подачи на мини.площадке мяча), игра “Мини-Футбол” (техника выполнения), акробатическая комбинация (техника выполнения).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий физической культурой, выполняют тестовые задания по разделу «Знания о физической культуре».

**2. Продолжительность**

Задания выполняются в течении учебного года. Оценивание теста 35минут.

**3. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом, перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале.

## Критерии оценивания выполнения тестовых заданий

### 1 классы

Тестовое задание	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,9	10,8	11,2	10,8	11,3	11,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	107	87	77
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	12	11	14	11	10
Игра “Элементы баскетбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Мини-Футбол” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Акробатическая комбинация (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки

### 2 класс

Тестовое задание	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,2	9,8	10,5	9,5	10,2	10,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	142	122	108	137	117	103

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	25	20	30	22	17
Игра “Элементы баскетбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Мини-Футбол” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Акробатическая комбинация (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки

### 3 класс

Тестовое задание	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.1	9.8	10.5	9.4	10.2	10.8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	142	122	108	137	117	103
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	37	25	20	32	22	17
Игра “Элементы баскетбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Элементы волейбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Мини-Футбол” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Акробатическая комбинация (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки

**4 класс**

Тестовое задание	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 x 10 м (с)	8.4	9.2	9.7	8.7	9.4	10.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	128	150	130	118
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	40	33	26	35	26	22
Игра “Элементы баскетбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Элементы волейбола” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Игра “Мини-Футбол” (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки
Акробатическая комбинация (техника выполнения)	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки	правильное выполнение	незначительные ошибки	грубые ошибки

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и заданий-тестов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий физической культурой, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Знания о физической культуре».

**Демонстрационный вариант  
контрольных измерительных материалов  
по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 классах**

**Практические задания - тесты:**

1. Челночный бег 3×10 м (с),

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
4. Акробатическая комбинация
5. Эстафеты
6. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)
7. Игра футбол.

**Тестовые задание по разделу «Знания о физической культуре»:**

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите.**

**1. В каком виде спорта есть ворота:**

- А) теннис
- Б) гимнастика
- В) лыжи
- В) хоккей

**2. Занимаясь физкультурой каким ты станешь:**

- А) смелым
- Б) добрым
- В) отзывчивым
- Г) ловким

**3. Как называется линия после которой заканчивается бег:**

- А) стоп
- Б) финиш
- В) старт

**4. Командные виды игры:**

- А) банбинтон, шахматы, лапта
- Б) футбол, баскетбол, волейбол
- В) теннис, шашки, лапта
- Г) средства закаливания

**5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота

**6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**7. В каком городе провели первые Олимпийские игры:**

- А) Рим
- Б) Афины
- В) Москва
- Г) Хельсинки

**8. Где зародились первые Олимпийские игры:**

- А) Китай
- Б) Греция
- В) Японии
- Г) Германии

**9. Какой из видов спорта зимний:**

- А) пляжный волейбол
- Б) футбол
- В) лыжи

**10. Линия в начале забега:**

- А) старт
- Б) финиш
- В) стоп

**11. Что вредно для организма:**

- А) прогулки на свежем воздухе, занятия спортом
- Б) правильное питание
- В) занятия спортом
- Г) лежание на кровати, питание сладкой пищей

**12. Что нужно делать при ушибах:**

- А) приложить «холод»

Б) плакать

В) подуть на ушибленное место

**Ответы на задания демонстрационного варианта контрольных измерительных материалов**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. В | 7. Б  |
| 2. Г | 8. Б  |
| 3. Б | 9. В  |
| 4. Б | 10. А |
| 5. Б | 11. Г |
| 6. Б | 12. А |

