


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

**Приложение
к ООП НОО**

Рассмотрена
на заседании ШМО
художественно-
эстетического цикла
протокол №5
от 24.06.2024

Согласована
Заместителем
директора по
учебной работе
МАОУ СОШ №20

Е.В.Кичерова

Утверждена
Директором
МАОУ СОШ № 20
от 28.06.2024г.№ 196

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Обучение *«Физическая культура»* в 1-4 классе проходит на базе УМК: *Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021*

Составитель:
Зинина Ольга Александровна,
Шангина Ая Николаевна,
Молдован Елизавета Евгеньевна,
учителя физической культуры

2024 – 2025 учебный год

1. 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 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая 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. Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания. Методика наблюдений за динамикой своего физического развития

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.

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. 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 приёмами 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. Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания. Методика наблюдений за динамикой своего физического развития

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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 разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с 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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и

умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта,

плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ , www.school.edu.ru |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ , www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 2 | | | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ , www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ , www.school.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные игры | 15 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ , |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 2 | | | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 14 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 27 | | | www.edu.ru , https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 28 | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|-----|--|--|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | | | |
|-------------------------------------|-----|--|--|--|

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 66 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 5 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4 | Подвижные игры | 15 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1. | История возникновения физических упражнений | 1 | | |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 | | |
| 3. | Основы здорового образа жизни | 1 | | |
| 4. | История физической культуры и спорта России (СССР) | 1 | | |
| 5. | Общая характеристика плавания | 1 | | |
| 6. | Правила поведения в бассейне | 1 | | |
| 7. | Элементы плавания | 1 | | |
| 8. | Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания | 1 | | |
| 9. | Методика наблюдений за динамикой своего физического развития | 1 | | |
| 10. | Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств | 1 | | |
| 11. | Физическое развитие и его измерение | 1 | | |
| 12. | Физическое развитие и его измерение | 1 | | |
| 13. | Физическое развитие и его измерение | 1 | | |
| 14. | Физическое развитие и его измерение | 1 | | |
| 15. | Составление дневника самоконтроля | 1 | | |
| 16. | Здоровый образ жизни и способы его формирования | 1 | | |
| 17. | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет | 1 | | |
| 18. | Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 | | |
| 19. | Режим дня | 1 | | |
| 20. | Закаливание организма | 1 | | |
| 21. | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий | 1 | | |
| 22. | Профилактика нарушений зрения | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 23. | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | | |
| 24. | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | | |
| 25. | Разучивание строевых упражнений | 1 | | |
| 26. | Разучивание строевых упражнений | 1 | | |
| 27. | Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений | 1 | | |
| 28. | Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 1 | | |
| 29. | Упражнения со скакалкой | 1 | | |
| 30. | Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 1 | | |
| 31. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | |
| 32. | <i>Гимнастическая разминка</i> | 1 | | |
| 33. | <i>Ходьба на гимнастической скамейке</i> | 1 | | |
| 34. | <i>Прыжковые упражнения</i> | 1 | | |
| 35. | <i>Танцевальные гимнастические движения</i> | 1 | | |
| 36. | Гимнастические эстафеты | 1 | | |
| 37. | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | | |
| 38. | Спортивный инвентарь для подвижных игр | 1 | | |
| 39. | Игры на развитие физических качеств | 1 | | |
| 40. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте | 1 | | |
| 41. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении | 1 | | |
| 42. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления | 1 | | |
| 43. | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | | |
| 44. | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность | 1 | | |
| 45. | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | | |
| 46. | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты | 1 | | |
| 47. | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяч | 1 | | |
| 48. | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты | 1 | | |
| 49. | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам | 1 | | |
| 50. | Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 51. | Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры | 1 | | |
| 52. | Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта | 1 | | |
| 53. | Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке | 1 | | |
| 54. | Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке | 1 | | |
| 55. | Разучивание техники торможения | 1 | | |
| 56. | Закрепление техники торможения | 1 | | |
| 57. | Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении | 1 | | |
| 58. | Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 59. | Разучивание техники классических лыжных ходов | 1 | | |
| 60. | <i>Подъем лесенкой</i> | 1 | | |
| 61. | <i>Торможение падением на бок</i> | 1 | | |
| 62. | Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции | 1 | | |
| 63. | Подвижные игры и эстафеты | 1 | | |
| 64. | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 65. | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 66. | Прыжковые и беговые упражнения | 1 | | |
| 67. | Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе | 1 | | |
| 68. | Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | |
| 69. | Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | |
| 70. | Разучивание техники прыжков в высоту | 1 | | |
| 71. | Беговые сложно-координационные упражнения | 1 | | |
| 72. | Закрепление техники прыжков в длину | 1 | | |
| 73. | Лёгкоатлетические эстафеты | 1 | | |
| 74. | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 75. | Равномерный бег, бег с ускорением | 1 | | |
| 76. | Бег на короткие дистанции с низкого старта | 1 | | |
| 77. | Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу | 1 | | |
| 78. | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | |
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | | |
| 81. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | | | |
| 82. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | |
| 83. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | |
| 88. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – | 1 | | |

| | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | |
| 89. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | |
| 90. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | |
| 91. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | |
| 92. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | |
| 93. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | |
| 94. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | |
| 95. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | |
| 96. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | |
| 97. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | |
| 98. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | |
| 99. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | |
| 100. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | |
| 101. | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | |
| 102. | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | | |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | |
| 2. | История появления современного спорта | 1 | | |
| 3. | Виды физических упражнений | 1 | | |
| 4. | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры | 1 | | |
| 5. | Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой | 1 | | |
| 6. | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств | 1 | | |
| 7. | Закаливание организма | 1 | | |
| 8. | Дыхательная гимнастика | 1 | | |
| 9. | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | | |
| 10. | Страховка и само страховка на уроках гимнастики | 1 | | |
| 11. | Строевые упражнения | 1 | | |
| 12. | Гимнастические эстафеты | 1 | | |
| 13. | Упражнения в лазании по канату в три приёма | 1 | | |
| 14. | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | |
| 15. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке | 1 | | |
| 16. | Упражнения со скакалкой | 1 | | |
| 17. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | |
| 18. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | |
| 19. | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 20. | Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | 1 | | |
| 21. | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | |
| 22. | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | |
| 23. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | |
| 24. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | |
| 25. | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | | |
| 26. | Подвижные игры на точность | 1 | | |
| 27. | Разучивание техники ведения баскетбольного мяча | 1 | | |
| 28. | Подвижные игры с элементами | 1 | | |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
| | баскетбола | | | |
| 29. | Эстафета с баскетбольными мячами | 1 | | |
| 30. | Разучивание техники нижней прямой подачи | 1 | | |
| 31. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | | |
| 32. | Эстафета с волейбольными мячами | 1 | | |
| 33. | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | | |
| 34. | Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | | |
| 35. | Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | | |
| 36. | Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | | |
| 37. | Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | | |
| 38. | Эстафета с футбольными мячами | 1 | | |
| 39. | Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта | 1 | | |
| 40. | Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения | 1 | | |
| 41. | Разучивание техники поворот на месте | 1 | | |
| 42. | Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе | 1 | | |
| 43. | Разучивание техники торможений "плугом" | 1 | | |
| 44. | Разучивание техники одновременного двухшажного хода | 1 | | |
| 45. | Разучивание техники одновременного двухшажного хода | 1 | | |
| 46. | Разучивание техники поворота в движении. Прохождение учебной дистанции | 1 | | |
| 47. | Закрепление техники поворота в движении. Прохождение учебной дистанции | 1 | | |
| 48. | Подвижные игры и эстафеты | 1 | | |
| 49. | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 50. | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 51. | Прыжковые и беговые упражнения | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 52. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег | 1 | | |
| 53. | Совершенствование техники прыжков в длину | 1 | | |
| 54. | Совершенствование техники челночного бега | 1 | | |
| 55. | Бег с преодолением препятствий | 1 | | |
| 56. | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 57. | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | |
| 58. | Бег на дистанции 30 м | 1 | | |
| 59. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1 | | |
| 60. | Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу | 1 | | |
| 61. | Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | | |
| 62. | Закрепление техники прыжков в длину с разбега | 1 | | |
| 63. | Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовки | 1 | | |
| 64. | Спортивный инвентарь на занятиях плаванием | 1 | | |
| 65. | Общеразвивающие упражнения на суше и в воде | 1 | | |
| 66. | Разучивание техники брасса на суше | 1 | | |
| 67. | Дыхательные упражнения на суше и в воде | 1 | | |
| 68. | Разучивание техники брасса. Работа ног в воде | 1 | | |
| 69. | Разучивание техники брасса. Работа рук и ног в согласовании с дыханием | 1 | | |
| 70. | Разучивание техники брасса. Скольжение | 1 | | |
| 71. | Закрепление техники брасса. Виды скольжения | 1 | | |
| 72. | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | |
| 73. | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | |
| 74. | Подвижные игры на воде | 1 | | |
| 75. | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | |
| 76. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | |
| 77. | Освоение правил и техники | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | | |
| 78. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | |
| 79. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | |
| 80. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | |
| 81. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | |
| 82. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | |
| 83. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | |
| 88. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | |
| 89. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед | 1 | | |

| | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | | |
| 90. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | |
| 91. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | |
| 92. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | |
| 93. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | |
| 94. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | |
| 95. | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. Подвижные игры | 1 | | |
| 96. | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. Подвижные игры | 1 | | |
| 97. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | |
| 98. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | |
| 99. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | |
| 100. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | |

| | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
| 101. | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | |
| 102. | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | | |