МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №134

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УВЕРЖДЕНО
Методическим объединение	Педагогическим советом	Директором МАОУ СОШ №134
Протокол от 26.08.2026г №1	Протокол от 27.08.2026г №1	Семкин А.Г.
		Приказ от 31.08.2026 №366-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Екатеринбург 2026 г

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

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Программа 1 класса расширена модулем «Танцевальный спорт», который реализуется по 1 часу в неделю. Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования 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 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Знания о танцевальном спорте: роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления; здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

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.

Танцевальный спорт

Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, изученные на уровне начального общего образования.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) и латиноамериканской (ча-ча-ча) программ танцевального спорта. Базовые фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ. Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и

передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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, способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, способность оценивать красоту движения и осанки

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;

способность оценивать красоту движения и осанки.

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;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;

знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс) и латиноамериканской (ча-ча-ча) программ танцевального спорта;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способность устранения ошибок;

навыки исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;

умение выполнять танцевальные комбинации на 8-16 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;

владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

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
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			
2.2	Лыжная подготовка	5		2	
2.3	Легкая атлетика	17		2	
2.4	Подвижные и спортивные игры	21		1	
2.5	Танцевальный спорт	33			
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	6		1	https://www.gto.ru/normativy/

	ГТО				
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	7	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	2	
2.2	Лыжная подготовка	5	1		
2.3	Легкая атлетика	21	2	4	
2.4	Подвижные игры	15		2	
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	1	https://www.gto.ru/normativy
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	12	

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	1	
2.2	Легкая атлетика	15	3	1	
2.3	Лыжная подготовка	5		1	
2.4	Плавательная подготовка	5		1	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	1	2	
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	4	1	1	https://www.gto.ru/normativy

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	10	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		1	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	

1.2	Закаливание организма	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	2	
2.2	Легкая атлетика	14	2	1	
2.3	Лыжная подготовка	6		1	
2.4	Плавательная подготовка	5		1	
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	1	1	
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	1	https://www.gto.ru/normativy
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	ИОТ-19-2021-У Что такое физическая культура	1			
2.	Современные физические упражнения	1			
3.	ИОТ-19-2021-У Разучивание разминки. Игровая программа	1			
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
6.	Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене. Экскурсия.	1			
7.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
8.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	
9.	Передвижение в зале в различных направлениях. Спортивный праздник	1			
10.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			
11.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
12.	Правила выполнения тренировочных упражнений. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиция ног . Спортивный час.	1			

13.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Акробатические упражнения, основные техники	1			
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	
15.	Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлених. Веселые старты	1			
16.	ИОТ 16у 2021 Гимнастические упражнения с мячом	1			
17.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
18.	Музыкальный размер танца «ча-ча-ча». Музыкальная грамота. Танцевальный час.	1			
19.	ИОТ 16у 2021 Гимнастические упражнения в прыжках	1			
20.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			
21.	Формирование правильной осанки. Работа колен. Игровая программа	1			
22.	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3248
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игровая программа	1			
24.	Боковое шассе танца «ча-ча-ча».	1			
25.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
26.	Чем отличается ходьба от бега	1			
27.	Основной шаг танца «ча-ча-ча».	1			

28.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
29.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
30.	Соединение фигур основного шага и бокового шассе танца «ча-ча-ча».	1			
31.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
32.	ИОТ 16у 2021 Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
33.	ИОТ 16у 2021 Отработка в музыку соединенных фигур танца «ча-ча-ча».	1			
34.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному С разной скоростью передвижения	1			
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1	
36.	Разучивание несложной вариации танца «ча-ча-ча».	1			
37.	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			
38.	ИОТ 17у 2021 Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
39.	Отработка поворотов в танце «ча-ча-ча».	1			
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			
42.	Позиция стоп и спины после поворота в танце «ча-ча-ча». Практика (наработка под музыку)	1			
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			

44.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
45.	Разучивание поклона перед танцем. Работа над осанкой	1			
46.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
47.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			
48.	Разбор вариации танца «ча-ча-ча».	1			
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3255
50.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			
51.	Танец « Первоклашек». Музыкальный размер . Подскоки	1			
52.	Строевые упражнения с лыжами в руках Упражнения в передвижении на лыжах	1			
53.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
54.	Хлопки под музыку, наклоны и повороты	1			
55.	Техника ступающего шага во время передвижения	1			
56.	ИОТ 17у 2021 Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
57.	Наработка под музыку подскоков, поворотов и хлопков	1			
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			

59.	Считалки для подвижных игр	1			
60.	Разучивание небольшой комбинации фигур танца «Первоклашек»	1			
61.	Считалки для подвижных игр	1			
62.	Считалки для подвижных игр	1			
63.	Отработка комбинации танца «Первоклашек»	1			
64.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
65.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
66.	Танец «Медленный вальс» история, музыкальный размер	1			
67.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
68.	Обучение способам организации игровых площадок	1			
69.	Правые фигуры танца «Медленный вальс». Маленький квадрат	1			
70.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
71.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	
72.	Танец «Медленный вальс». Отработка под музыку	1			
73.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
74.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			

75.	Танец «Медленный вальс». Правые фигуры- большой квадрат	1			
76.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
77.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
78.	Танец «Медленный вальс». Соединение правых фигур. Отработка под музыку	1			
79.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
80.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
81.	Повторение танца «ча-ча-ча» и «Первоклашек»	1			
82.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
83.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
84.	Танец «Медленный вальс». Левые фигуры-маленький квадрат.	1			
85.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
86.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
87.	Танец «Медленный вальс». Левые фигуры- большой квадрат.	1			
88.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
89.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
90.	Повторение танца «ча-ча-ча». Разбор вариации	1			

91.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			https://www.gto.ru/istoriya-gto/
92.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
93.	Разучивание вариации «Медленного вальса»	1			
94.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
95.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			
96.	Подведение итогов обучения за год. «Медленный вальс» и танец «Ча-ча-ча»	1			
97.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3254
98.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3250
99.	Основы выхода и ухода с площадки.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	7	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИОТ 19у 2021 История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	ИОТ 19у 2021 Зарождение Олимпийских игр	1			
3	ИОТ 19у 2021 Современные Олимпийские игры	1			
4	ИОТ 19у 2021 Физическое развитие	1		1	
5	ИОТ 19у 2021 Физические качества	1			
6	ИОТ 19у 2021 Развитие координации движений	1			
7	ИОТ 19у 2021 Дневник наблюдений по физической культуре	1			
8	ИОТ 19у 2021 Закаливание организма	1		1	
9	ИОТ 19у 2021Утренняя зарядка, составление комплекса утренней зарядки	1		1	
10	ИОТ 16у 2021 Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
11	ИОТ 16у 2021 Строевые упражнения и команды	1			
12	ИОТ 16у 2021 Строевые упражнения и команды	1			
13	ИОТ 16у 2021 Прыжковые упражнения	1			
14	ИОТ 16у 2021 Гимнастическая разминка	1			
15	ИОТ 16у 2021 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	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3250
16	ИОТ 16у 2021 Ходьба на гимнастической скамейке	1			
17	ИОТ 16у 2021 Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
18	ИОТ 16у 2021 Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
19	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматив комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3253

	низкой перекладине 90см- девочки				
20	ИОТ 16у 2021 Упражнения с гимнастическим мячом	1			
21	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3248
22	ИОТ 16у 2021 Танцевальные гимнастические движения	1			
23	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3254
24	ИОТ 17у 2021 Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
25	ИОТ 17у 2021 Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	
26	ИОТ 17у 2021 Броски мяча в неподвижную мишень	1			
27	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	
28	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
29	ИОТ 17у 2021 Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
30	ИОТ 17у 2021 Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
31	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3255
32	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
33	ИОТ 17у 2021 Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
34	ИОТ 17у 2021 Прыжок в высоту с прямого разбега	1			

35	ИОТ 18у 2021 Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
36	ИОТ 18у 2021 Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуск с горы в основной стойке	1			
37	ИОТ 18у 2021 Подъем лесенкой Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38	ИОТ 18у 2021 Торможение лыжными палками Торможение падением на бок	1			
39	ИОТ 18у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1		
40	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1		1	
41	ИОТ 17у 2021 Бег с поворотами и изменением направлений	1			
42	ИОТ 17у 2021 Бег с поворотами и изменением направлений	1			
43	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.				
44	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	1		
45	ИОТ 17у 2021 Сложно координированные беговые упражнения	1			
46	ИОТ 17у 2021 Сложно координированные беговые упражнения				
47	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
48	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	
49	ИОТ 17у 2021 Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
50	ИОТ 17у 2021 Игры с приемами баскетбола	1			
51	ИОТ 17у 2021 Игры с приемами баскетбола	1			
52	ИОТ 17у 2021 Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1			

	соседу				
53	ИОТ 17у 2021 Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	
54	ИОТ 17у 2021 Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
55	ИОТ 17у 2021 Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
56	ИОТ 17у 2021 Прием «волна» в баскетболе	1			
57	ИОТ 17у 2021 Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
58	ИОТ 17у 2021 Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
59	ИОТ 17у 2021 Гонка мячей и слалом с мячом	1			
60	ИОТ 17у 2021 Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	
61	ИОТ 17у 2021 Футбольный бильярд	1			
62	ИОТ 17у 2021 Футбольный бильярд	1			
63	ИОТ 17у 2021 Бросок ногой	1		1	
64	ИОТ 19у 2021 Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
65	ИОТ 19у 2021 «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		
66	ИОТ 19у 2021 Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/normativy/
67	ИОТ 19у 2021 Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО				
68	ИОТ 19у 2021 «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	13	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИОТ 19у 2021 Физическая культура у древних народов	1			
2	ИОТ 19у 2021 История появления современного спорта	1			
3	ИОТ 19у 2021 Виды физических упражнений	1			
4	ИОТ 19у 2021 Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	
5	ИОТ 19у 2021 Дозировка физических нагрузок	1			
6	ИОТ 19у 2021 Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
7	ИОТ 19у 2021 Закаливание организма под душем	1		1	
8	ИОТ 19у 2021 Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
9	ИОТ 16у 2021 Строевые команды и упражнения	1			
10	ИОТ 16у 2021 Строевые команды и упражнения	1			
11	ИОТ 16у 2021 Лазанье по канату	1			
12	ИОТ 16у 2021 Лазанье по канату	1			
13	ИОТ 16у 2021 Передвижения по гимнастической скамейке	1			
14	ИОТ 16у 2021 Передвижения по гимнастической скамейке	1			
15	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3253
16	ИОТ 16у 2021 Передвижения по гимнастической стенке	1			
17	ИОТ 16у 2021 Передвижения по гимнастической стенке	1			
18	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3254
19	ИОТ 16у 2021 Прыжки через скакалку	1			

20	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3248
21	ИОТ 16у 2021 Ритмическая гимнастика	1			
22	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3252
23	ИОТ 16у 2021 Танцевальные упражнения из танца галоп	1			
24	ИОТ 16у 2021 Танцевальные упражнения из танца полька	1			
25	ИОТ 17у 2021 Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой				
26	П ИОТ 17у 2021 рыжок в длину с разбега	1			
27	ИОТ 17у 2021 Прыжок в длину с разбега	1			
28	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3255
29	ИОТ 17у 2021 Броски набивного мяча	1			
30	ИОТ 17у 2021 Броски набивного мяча	1			
31	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1		
32	ИОТ 17у 2021 Челночный бег	1			
33	ИОТ 17у 2021 Челночный бег	1			
34	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		
35	ИОТ 17у 2021 Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
36	ИОТ 17у 2021 Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
37	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.			1	
38	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
39	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения				

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.				
40	ИОТ 18у 2021 Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
41	ИОТ 18у 2021 Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
42	ИОТ 18у 2021 Повороты на лыжах способом переступания. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
43	ИОТ 18у 2021 Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
44	ИОТ 18у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		1	
45	ИОТ 19у 2021 Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1			
46	ИОТ 19у 2021 Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			
47	ИОТ 19у 2021 Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание Упражнения в плавании кролем на груди	1			
48	ИОТ 19у 2021 Упражнения в плавании брасом Упражнения в плавании дельфином	1			
49	ИОТ 19у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1		1	
50	ИОТ 29у 2021 Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
51	ИОТ 29у 2021 Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
52	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра баскетбол	1			
53	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра баскетбол	1		1	
54	ИОТ 29у 2021 Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			

55	ИОТ 29у 2021 Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1		
56	ИОТ 29у 2021 Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
57	ИОТ 29у 2021 Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
58	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра волейбол	1			
59	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра волейбол	1			
60	ИОТ 29у 2021 Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
61	ИОТ 29у 2021 Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
62	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра футбол	1			
63	ИОТ 29у 2021 Спортивная игра футбол	1			
64	ИОТ 29у 2021 Подвижные игры с приемами футбола	1		1	
65	ИОТ 19у 2021 Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://www.gto.ru/normativy
66	ИОТ 19у 2021 Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		
67	ИОТ 19у 2021 Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
68	ИОТ 19у 2021 Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	9	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИОТ 19у 2021 Из истории развития физической культуры в России	1			
2	ИОТ 19у 2021 Из истории развития национальных видов спорта	1			
3	ИОТ 19у 2021 Самостоятельная физическая подготовка	1		1	
4	ИОТ 19у 2021 Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	ИОТ 19у 2021 Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
6	ИОТ 19у 2021 Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	
7	ИОТ 19у 2021 Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	
8	ИОТ 19у 2021 Закаливание организма	1		1	
9	ИОТ 16у 2021 Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
10	ИОТ 16у 2021 Акробатическая комбинация	1			
11	ИОТ 16у 2021 Акробатическая комбинация	1			
12	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3248
13	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3254
14	ИОТ 16у 2021 Поводящие упражнения для обучения	1			

	опорному прыжку				
15	ИОТ 16у 2021 Обучение опорному прыжку	1			
16	ИОТ 16у 2021 Обучение опорному прыжку	1			
17	ИОТ 16у 2021 Упражнения на гимнастической перекладине	1			
18	ИОТ 16у 2021 Упражнения на гимнастической перекладине	1			
19	ИОТ 16у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3250
20	ИОТ 16у 2021 Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			
21	ИОТ 16у 2021 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			https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3252
22	ИОТ 16у 2021 Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	
23	ИОТ 17у 2021 Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
24	ИОТ 17у 2021 Упражнения в прыжках в высоту с разбега				
25	ИОТ 17у 2021 Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
26	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	https://www.gto.ru/media/?ELEMENT_ID=3255
27	ИОТ 17у 2021 Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
28	ИОТ 17у 2021 Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
29	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		
30	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
31	ИОТ 17у 2021 Беговые упражнения	1			

32	ИОТ 17у 2021 Беговые упражнения	1			
33	ИОТ 17у 2021 Метание малого мяча на дальность	1			
34	ИОТ 17у 2021 Метание малого мяча на дальность	1			
35	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		
36	ИОТ 17у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1			
37	ИОТ 18у 2021 Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			
38	ИОТ 18у 2021 Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
39	ИОТ 18у 2021 Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
40	ИОТ 18у 2021 Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
41	ИОТ 18у 2021 Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
42	ИОТ 18у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	
43	ИОТ 19у 2021 Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения	1			
44	ИОТ 19у 2021 Упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди	1			
45	ИОТ 19у 2021 Плавание кролем на спине в полной координации	1			
46	ИОТ 19у 2021 Упражнения в плавании способом кроль	1			
47	ИОТ 19у 2021 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	
48	ИОТ 29у 2021 Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			

49	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
50	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
51	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
52	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
53	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
54	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
55	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
56	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
57	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
58	ИОТ 29у 2021 Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
59	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры волейбол	1			
60	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры волейбол	1		1	
61	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры баскетбол	1			
62	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры баскетбол	1			
63	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры футбол	1	1		
64	ИОТ 29у 2021 Упражнения из игры футбол	1			
65	ИОТ 19у 2021 Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	https://www.gto.ru/normativy/
66	ИОТ 19у 2021 Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		1		
67	ИОТ 19у 2021 Праздник «Большие гонки», посвященный	1			

	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
68	ИОТ 19у 2021 Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	11	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 23.07.2025 № 551

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.gto.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841898

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен С 21.07.2026 по 21.07.2027