

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

отдел образования Администрации Егорлыкского района

МБОУ Луначарская СОШ №8

РАССМОТРЕНО:
МО начальных классов

Тищенко С.А.

Протокол № 1
от «21» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
МБОУ Луначарской СОШ №12

Дуюн В.А.

Протокол №1
от «28» августа 2026 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ Луначарской СОШ №8

С.И. Мамедова

Приказ № 195
От «31» августа 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10799499)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель:

Алтунин Ю.Н.

х. Мирный 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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 воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: 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 (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, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение

использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной

нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных, возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств

обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм,

обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят

формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). При

планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

В соответствии с Учебным планом и Годовым календарным графиком МБОУ Луначарской СОШ №8 на 2026-2026 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026– 2027 учебном году, расписанием учебных занятий МБОУ Луначарской СОШ №8, в условиях пятидневной рабочей недели, данная программа по физкультуре будет реализована в следующем объеме: в 1 классе - 99 часов, в 2 классе- 68 тем за 66 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе-68 часов. Ни одна из тем не потеряна, программа будет выдана в 100% объеме.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней

гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культур

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:

1) патриотическое воспитание:

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) гражданское воспитание:

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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом 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) экологическое воспитание:

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 определенным 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 ее 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 учета 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 трех 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 определенных 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 вперед, 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 здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных 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 определенным 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 вперед, 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 полуповоротом 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 ее 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 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 определенное 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, ее 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, ее 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 свое состояние после закалывающих 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, лежа, 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.

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	10			ПЭлектронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru) оле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			ПЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru оле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие	5			Единая коллекция

	подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	20			ПЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) оле

					для свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

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	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика	16	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-

					collection.edu.ru).
1.3	Спортивные игры	25	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО	10			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

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	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений	15	1		Единая коллекция цифровых

	основной гимнастики с элементами акробатики.				образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
1.2	Лёгкая атлетика	16	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
1.3	Спортивные игры	29	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Прикладно – ориентированная физическая культура (модуль «Спорт»)					
2.1	Нормативы ГТО	8			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

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	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
1.2	Закаливание организма	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.					
2.1	Профилактика, предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика с элементами акробатики.	15	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-

					collection.edu.ru).
1.2	Лёгкая атлетика	16	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
1.3	Спортивные игры	29	2		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Прикладно – ориентированная физическая культура (модуль «Спорт»)					
2.1	Нормативы ГТО	8	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж №1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений.	1			01.09.2026	www.school.edu.ru
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Игра «Гуси лебеди»	1			02.09.2026	www.school.edu.ru
3	История физических упражнений, игр, соревнований. Основы ходьбы на месте и в движении. Игра «У медведя на бору»	1			04.09.2026	www.school.edu.ru
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции. Игра «Охотники и утки».	1			08.09.2026	www.school.edu.ru
5	Основные направления физической культуры и спорта. Знакомство с основным спортивным оборудованием	1			09.09.2026	www.school.edu.ru
6	Игровые команды, действия по сигналу.	1				www.school.edu.ru

	Игра «Меткий стрелок»				11.09.2026	
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях. Игра «Кошки , мышки»	1			15.09.2026	www.school.edu.ru
8	Основные правила подбора одежды зля занятий физической культурой. Игра «Гуси-лебеди».	1			16.09.2026	www.school.edu.ru
9	Обучение технике выполнения строевых упражнения. Игра «Салки».	1			18.09.2026	www.school.edu.ru
10	Обучение технике выполнения строевых упражнений. Игра «Попробуй догони».	1			22.09.2026	www.school.edu.ru
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки. Дневник измерений массы и длины тела. Игра «Гуси –лебеди».	1			23.09.2026	www.school.edu.ru
12	Принципы закаливания. Игра «Гуси – лебеди».	1			25.09.2026	www.school.edu.ru
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Игра «Воробьи, вороны».	1			29.09.2026	www.school.edu.ru
14	Самоконтроль:техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Игра «Воробьи, вороны».	1			30.09.2026	www.school.edu.ru
15	Техника выполнения музыкально сценических и ролевых подвижных	1			02.10.2026	www.school.edu.ru

	игр. Игра «Салки».					
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Эстафеты с мячом.	1			06.10.2026	www.school.edu.ru
17	Проектирование и выполнение игровых заданий. Игры придуманные детьми.	1			07.10.2026	www.school.edu.ru
18	Игровой урок. Эстафеты с мячом и без мяча.	1			09.10.2026	www.school.edu.ru
19	Основные элементы физических упражнений. Игра «У медведя во бору».	1			13.10.2026	www.school.edu.ru
20	Организующие команды и приёмы при перестроении, передвижении, расчёте. Игра «Кто быстрее», «Салки».	1			14.10.2026	www.school.edu.ru
21	Техника выполнения гимнастического шага. Ходьба по скамейке, передвижение боком по гимнастической стенке.	1			16.10.2026	www.school.edu.ru
22	Техника выполнения шагов, приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе. Ходьба по скамейке, передвижение приставным шагом по шведской стенке.	1			20.10.2026	www.school.edu.ru
23	Техника выполнения шагов: шаги с передвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе. Упражнения	1			21.10.2026	www.school.edu.ru

	на осанку. Игра «Тень».					
24	Техника выполнения шагов : шаги с наклоном туловища вперёд, в сторону, назад. Игра «Верёвочка».	1			23.10.2026	www.school.edu.ru
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега. Пробегание по гимнастической скамейке. Игра «Снайперы».	1			06.11.2026	www.school.edu.ru
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе, полу приседе ходьба гусиным шагом. Игра «Снайперы».	1			10.11.2026	www.school.edu.ru
27	Техника выполнения упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Наклоны, выпады, перекаты, стойки	1			11.11.2026	www.school.edu.ru
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Игра «Встречная эстафета».	1			13.11.2026	www.school.edu.ru
29	Напрыгивание и спрыгивание с препятствия, скамейка, маты. Игра «Бой петухов».	1			17.11.2026	www.school.edu.ru
30	Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной части стопы.Ига «бой петухов».	1			18.11.2026	www.school.edu.ru
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц.	1			20.11.2026	www.school.edu.ru

	Наклоны, выпады стоя, сидя. Лёжа. Игра «Кто быстрее, бег по канату».					
32	Техника упражнений для укрепления мышц спины. Перекаты, наклоны. Игра «Кошки, мышки».	1			24.11.2026	www.school.edu.ru
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы. Прыжки на месте, в движении. На препятствие. Игра «Кошки. Мышки».	1			25.11.2026	www.school.edu.ru
34	Техника выполнения упражнений на растяжку задней мышцы бедра. Выпады, наклоны стоя, лёжа. Игра «Кошки мышки».	1			27.11.2026	www.school.edu.ru
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Прыжковая подготовка на месте и в движении.	1			01.12.2026	www.school.edu.ru
36	Методика составления комбинаций упражнений. Стойки, выпады, перекаты, кувырки. Игра «Кто дальше прыгнет».	1			02.12.2026	www.school.edu.ru
37	Прыжки на скакалке. Приседания. Выпрыгивания вверх. Игра «Кто дальше прыгнет».	1			04.12.2026	www.school.edu.ru
38	Укрепление мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища лёжа. Игра «Кто быстрее».	1			08.12.2026	www.school.edu.ru
39	Упражнения для укрепления мышц спины. Перекаты в группировке, мост,	1			09.12.2026	www.school.edu.ru

	корзинка, лодочка. Игра «Кто быстрее».					
40	Упражнения для разогрева мышц спины. Перекаты в группировке, мост, корзинка, лодочка. Игра «Кто быстрее».	1			11.12.2026	www.school.edu.ru
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника. Седы на пятках, на пятках с наклоном вперёд, назад, в группировке. Перекаты на спине. Игра «Пройди по канату».	1			15.12.2026	www.school.edu.ru
42	Увеличение подвижности плечевого пояса. Круговые движения руками вперёд, назад, рывки руками. Игра «Волк и овцы».	1			16.12.2026	www.school.edu.ru
43	Ходьба по скамейке, на носках. Пятках. Пробегание по скамейке. Игра «Попрыгунчики».	1			18.12.2026	www.school.edu.ru
44	Техника выполнения различных видов бега. Бег по кругу, диагонали, змейкой. Эстафеты с мячом.	1			22.12.2026	www.school.edu.ru
45	Техника выполнения подскоков и прыжков. Прыжки на месте на одной и двух, многоскоки. Игра «Скакалка по кругу».	1			23.12.2026	www.school.edu.ru
46	Техника выполнения упражнений с мячом. Ловля и передача мяча у стены. В парах, тройках, четвертках. Эстафеты с мячом.	1			25.12.2026	www.school.edu.ru

47	Ловля передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении по заданию. Эстафеты с мячом.	1			29.12.2026	www.school.edu.ru
48	Ловля передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении по заданию. Эстафеты с мячом.	1			30.12.2026	www.school.edu.ru
49	Ловля передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении по заданию. Вращение вдвое сложенной скакалки. Эстафеты с мячом	1			12.01.2027	www.school.edu.ru
50	Ловля передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении по заданию. Вращение вдвое сложенной скакалки. Эстафеты с мячом	1			13.01.2027	www.school.edu.ru
51	Работа со скакалкой, вращение, прыжки на месте. Игра «Кто больше пропрыгает».	1			15.01.2027	www.school.edu.ru
52	Специальные подводящие упражнения. Прыжки, выпады. Многоскоки, махи выпрыгивания вверх. Эстафеты с мячом	1			19.01.2027	www.school.edu.ru
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия, ходьба и пробежка по скамейке, бревну. Лазание по канату.	1			20.01.2027	www.school.edu.ru
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Учить правильно дышать при выполнении упражнений. Игры с	1			22.01.2027	www.school.edu.ru

	мячом».					
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Эстафеты с мячом.	1			26.01.2027	www.school.edu.ru
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений. Подбрасывания мяча, стоя, лёжа. Вращение обруча. Эстафеты с предметами.	1			27.01.2027	www.school.edu.ru
57	Основные правила ролевых подвижных игр. Игры Эстафеты.	1			29.01.2027	www.school.edu.ru
58	Ролевые подвижные игры. «У медведя во бору», «Два мороза», «Гуси лебеди».	1			02.02.2027	www.school.edu.ru
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Игры эстафеты.	1			03.02.2027	www.school.edu.ru
60	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх. Эстафеты с гимнастическими предметами».	1			05.02.2027	www.school.edu.ru
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх. Эстафеты с гимнастическими предметам	1			09.02.2027	www.school.edu.ru
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением. Игра «Тень»	1			10.02.2027	www.school.edu.ru

63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение ритма. Игры с музыкальным сопровождением	1			12.02.2027	www.school.edu.ru
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку. Игры с музыкальным сопровождением	1			24.02.2027	www.school.edu.ru
65	Игры «Тень», «Зеркало».	1			26.02.2027	www.school.edu.ru
66	Тестирование гибкости. Наклон вперёд стоя на скамейке, Наклон из положения сидя. Игры эстафеты.	1			02.03.2027	www.school.edu.ru
67	Тестирование координационно-скоростных способностей. Прыжок в длину с места.	1			03.03.2027	www.school.edu.ru
68	Игры с гимнастическими предметами. Скакалка, обруч, гимнастическая палка.	1			05.03.2027	www.school.edu.ru
69	Игры с гимнастическими предметами. Скакалка, обруч, гимнастическая палка.	1			09.03.2027	www.school.edu.ru
70	Игры с гимнастическими предметами. Скакалка, обруч, гимнастическая палка.	1			10.03.2027	www.school.edu.ru
71	Эстафеты со скакалкой.	1			12.03.2027	www.school.edu.ru
72	Эстафеты с мячом.	1				www.school.edu.ru

					16.03.2027	
73	Эстафеты с мячом.	1			17.03.2027	www.school.edu.ru
74	Эстафеты с мячом, скакалкой, лентой.	1			19.03.2027	www.school.edu.ru
75	Обучение и закрепление команд становись, равняйся, смирно, вольно. Эстафеты без предметов.	1			23.03.2027	www.school.edu.ru
76	Организующие команды при движении. Ходьба в колонну, дистанция, диагонали, змейкой по ориентирам. Эстафеты на скорость	1			24.03.2027	www.school.edu.ru
77	Техника выполнения партерной разминки. Учить правильно выполнять упражнения начинать с головы постепенно переходя на туловище, ноги. Игры эстафеты с мячом.	1			26.03.2027	www.school.edu.ru
78	Разминка на формирование правильной осанки. Игры эстафеты.	1			06.04.2027	www.school.edu.ru
79	Разминка на развитие гибкости. Наклоны, выпады, седы, прогибы. Игра «Охотники и утки».	1			07.04.2027	www.school.edu.ru
80	Развитие координации. Игры «Салки», «Красные, синие».	1			09.04.2027	www.school.edu.ru
81	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры эстафеты.	1			13.04.2027	www.school.edu.ru
82	Упражнения на развитие прыгучести. Эстафеты с прыжками.	1			14.04.2027	www.school.edu.ru

83	Упражнения на укрепление мышц спины. Эстафеты с предметами.	1			16.04.2027	www.school.edu.ru
84	Беговые упражнения. Пробегание отрезком, прыжки с места. Эстафеты с прыжками.	1			20.04.2027	www.school.edu.ru
85	Укрепление голеностопных суставов. Прыжки на месте со скакалкой и без. Эстафеты с мячом.	1			21.04.2027	www.school.edu.ru
86	Укрепление голеностопных суставов. Прыжки на месте со скакалкой и без. Эстафеты с мячом.	1			23.04.2027	www.school.edu.ru
87	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1			27.04.2027	www.school.edu.ru
88	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1			28.04.2027	www.school.edu.ru
89	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Красные, синие».	1			30.04.2027	www.school.edu.ru
90	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Красные, синие».	1			04.05.2027	www.school.edu.ru
91	Упражнения на выталкивание соперника. Игра «Бой петухов».	1			05.05.2027	www.school.edu.ru
92	Упражнения на выталкивание соперника. Игра «Бой петухов».	1			07.05.2027	www.school.edu.ru
93	Упражнения на выталкивание соперника. Игра «Бой петухов».	1			11.05.2027	www.school.edu.ru
94	Упражнения на перетягивания. Игры с применением перетягивания.	1			12.05.2027	www.school.edu.ru
95	Упражнения на овладение предметом	1				www.school.edu.ru

	соперника. Игра «Лопта».				14.05.2027	
96	Игра мини - футбол.	1			18.05.2027	www.school.edu.ru
97	Игра мини - футбол.	1			19.05.2027	www.school.edu.ru
98	Игра мини - футбол.	1			21.05.2027	www.school.edu.ru
99	Игра мини - футбол.	1			25.05.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж №1 Т.Б. занятий лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр. Виды лёгкой атлетики.	1			02.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Способы ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. Изучение положения низкого старта. Игра «Кто быстрее».	1			07.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения. Обучение низкому старту. Бег с заданным темпом и ритмом. Бег на скорость 20-30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Салки». Тестирование - бег 30м на время.	1			09.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Передвижения по диагонали. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей,	1			14.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	физических качеств. Игра «Вызов номеров».					
5	Передвижения по диагонали. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Вызов номеров».	1			16.09.2026	Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Бег 30 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки»	1			21.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Равномерный бег от 5-8мин. Бег по пересеченной местности 500-800м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки»	1			23.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования. Равномерный бег от 5-8мин. Бег по пересеченной местности 500-800м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки»	1			28.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Проектирование и модернизация ролевых и спортивных игр. Пробегание отрезков. Бег 1000м. Игра «Охотники и	1			30.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	утки».					
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности . Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра « Кочки и пенёчки».	1			05.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Практика проведения ролевых игр. Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».	1			07.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов. Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».	1			12.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину. Тестирование: Челночный бег 3/10м. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 70см.	1			14.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Многоскоки. Прыжки с места и с	1				www.edu.ru

	разбега в длину. Тестирование: Челночный бег 3/10м. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 70см.				19.10.2026	www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки. Многоскоки. Прыжок с 5-6 шагов разбега. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Подбор разбега. Выполнение броска	1			21.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Прыжковые упражнения. Прыжок с чередованием длины разбега. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность.	1			09.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Инструктаж №2 ТБ на уроках гимнастики. Физическое развитие и способы его измерения. Физические качества сила, Быстрота, гибкость, ловкость, прыгучесть	1			11.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,	1			16.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	«Вольно!». Кувырок вперёд, назад, Перекаты на спине, мостик. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну мелкими шагами и выпадами.					
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса. Кувырки вперёд и назад, перекат и стойка на лопатках, подскок на месте. Ходьба по бревну на, носках. Развитие координационных способностей.	1			18.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.	1			23.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.	1			25.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления	1			30.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	голеностопных суставов. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусках. Сгибание рук в упоре.					https://uchi.ru
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусках. Сгибание рук в упоре. Восстановительные мероприятия.	1			02.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе; подъём с переворотом с помощью. Подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках на брусках, сгибание рук в упоре на руках. Вскок в упор на колени. Развитие силовых качеств.	1			07.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры. Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе; подтягивание в висе. Прохождение в упоре на руках бруска. Развитие силовых качеств.	1			09.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры. Подбор	1			14.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	разбега, перелезание через препятствие разбег 6-8 шагов. Вскок на снаряд, на коленки и упор присев, выпрямиться; соскок прогнувшись. Страховка.					https://uchi.ru
27	Техника выполнения приземления после прыжка. Прыжковые упражнения на месте. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Верёвочка под ногой».	1			16.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Отработка опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Кто выше».	1			21.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут в висе, раскачивания в висе. Игра «Перетягивание верёвки».	1			23.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах вис. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны	1			28.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Лазание по канату в три приёма. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны	1			30.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Инструктаж №3 ТБ на занятиях спортивными играми. Измерение физических показателей измерение роста, веса, окружности грудной	1			11.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	клетки, динамометрия.					
33	Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Игра «Попади в цель».	1			13.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол	1			18.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол	1			20.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол.	1			25.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол.	1			27.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на	1			01.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	месте, в движении. Игра мини-баскетбол.					
39	Комбинации с упражнениями общей разминки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол.	1			03.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			08.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			10.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			15.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной) Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			17.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек,	1			20.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	змеёйкой и броском в кольцо сбоку. Игра в мини-баскетбол.					
45	Инструктаж ТБ на уроках пионербола. Теория: правила зон на площадке. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча в парах. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			22.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча в парах. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			24.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			01.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Приём и передача мяча в парах по заданию. Развитие координации движений, различные задания по сигналу действий. Игра пионербол.	1			03.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Закрепление стоек игрока. Обучение подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			10.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в	1			15.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

	кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.					https://uchi.ru
51	Закрепление подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			17.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Основные организующие команды и приемы. Занятие по укреплению здоровья на снарядах. Упражнения с гантелями. Перетягивание каната.	1			22.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки. Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Обучение передаче и остановке мяча в парах. Ведение мяча по прямой.	1			24.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Закрепление приёма, передачи мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1			05.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача партнёру с ходу. Эстафеты с мячом.	1			07.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача партнёру с ходу. Эстафеты с мячом.	1			12.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков бега. Ведение мяча с обводкой стоек. Передача партнёру с ходу.	1			14.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Эстафеты с мячом.					
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м). Ведение мяча с обводкой стоек. Передача партнёру с ходу. Эстафеты с мячом.	1			19.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			21.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			28.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			05.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			12.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			17.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
68	Выполнение нормативов ГТО.					http://www.gto-normy.ru/page/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж №1 Т.Б. занятий лёгкой атлетикой. Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			01.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Классификация физических упражнений. Способы ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. Изучение положения низкого старта. Игра «Кто быстрее».	1			03.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Подводящие упражнения и их назначение. Обучение низкому старту. Бег с заданным темпом и ритмом. Бег на скорость 20-30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Салки». Тестирование - бег 30м на время.	1			08.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Передвижения по диагонали. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Вызов	1			10.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	номеров».					
5	Передвижения по диагонали. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Вызов номеров».	1			15.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Виды спортивных стилей плавания. Бег 30 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки»	1			17.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Равномерный бег от 5-8мин. Бег по пересеченной местности 500-800м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки»	1			22.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Равномерный бег от 5-8мин. Бег по пересеченной местности 500-800м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки»	1			24.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Пробегание отрезков. Бег 1000м. Игра «Охотники и утки».	1			29.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Физическая нагрузка. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Кочки и пенёчки».	1			01.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Техника выполнения физических упражнений. Прыжки в длину с 2-4	1			06.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».					https://uchi.ru
12	Методика моделирования комбинаций. Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».	1			08.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину. Тестирование: Челночный бег 3/10м.	1			13.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Строевые команды: построения, перестроения. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 70см.	1			15.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений. Многоскоки. Прыжок с 5-6 шагов разбега. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Подбор разбега. Выполнение броска	1			20.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики	1			22.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	контроля осанки. Прыжковые упражнения. Прыжок с чередованием длины разбега. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность					
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. Инструктаж №2 ТБ на уроках гимнастики. Измерение пульса на уроке. Физическая нагрузка. Закаливание организма.	1			05.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, назад, Перекаты на спине, мостик. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну мелкими шагами и выпадами.	1			10.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Кувырки вперед и назад, перекат и стойка на лопатках, подскок на месте. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1			12.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Техника выполнения акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.	1			17.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Ходьба по бревну на носках, с хлопком	1				www.edu.ru

	под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.				19.11.2026	www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусках. Сгибание рук в упоре.	1			24.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусках. Сгибание рук в упоре. Восстановительные мероприятия.	1			26.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе; подъём с переворотом с помощью. Подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках на брусках, сгибание рук в упоре на руках. Вскок в упор на колени. Развитие силовых качеств.	1			01.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава. Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе; подтягивание в висе. Прохождение в упоре на руках бруска. Развитие силовых качеств.	1			03.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Подбор разбега, перелезание через препятствие разбег 6-8 шагов. Вскок на снаряд, на коленки и упор присев, выпрямиться; соскок прогнувшись. Страховка.	1			08.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава. Прыжковые упражнения на месте. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра	1			10.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	«Верёвочка под ногой».					
28	Отработка опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Кто выше».	1			15.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут в висе, раскачивания в висе. Игра «Перетягивание верёвки».	1			17.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах вис. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны	1			22.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Лазание по канату в три приёма. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны	1			24.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Инструктаж №3 ТБ на занятиях спортивными играми. Измерение физических показателей измерение роста, веса, окружности грудной клетки, динамометрия.	1			29.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Игра «Попади в цель».	1			12.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1			14.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол					https://uchi.ru
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол	1			19.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол.	1			21.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол	1			26.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол.	1			02.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на	1			04.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	месте, в движении. Игра мини-баскетбол.					
40	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			09.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Игры на устойчивость	1			11.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			16.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной) Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			16.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек, змейкой и броском в кольцо сбоку. Игра в мини-баскетбол.	1			18.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Инструктаж ТБ на уроках пионербола. Дыхательная и зрительная гимнастика. Определены нагрузки по пульсу..	1			25.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

46	Теория: правила зон на площадке. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча в парах. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			02.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			04.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Закрепление стоек игрока. Обучение подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			09.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Закрепление стоек игрока. Закрепление подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			11.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол.	1			16.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц. Закрепление подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу.	1			18.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Развитие координации движений. Игра пионербол.					
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей. Занятие по укреплению здоровья на снарядах. Упражнения с гантелями. Перетягивание каната.	1			23.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Обучение передаче и остановке мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта.	1			25.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Закрепление приёма, передачи мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1			06.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача партнёру в движении. Игра мини-футбол.	1			08.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам после передачи. Игра мини-футбол.	1			13.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам после передачи. Игра мини-футбол.	1			15.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам после передачи. Игра мини-	1			20.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

	футбол.					https://uchi.ru
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			29.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость..	1			04.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			06.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
64	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			11.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			13.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			20.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			25.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж №1 Т.Б. занятий лёгкой атлетикой. Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			01.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристическая деятельность. Способы ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. Изучение положения низкого старта. Игра «Кто быстрее».	1			03.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Строевые команды. Строевые упражнения . Обучение низкому старту. Бег с заданным темпом и ритмом. Бег на скорость 20-30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Салки». Тестирование - бег 30м на время.	1			08.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Передвижения по диагонали. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная	1			10.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Вызов номеров».					
5	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей. Передвижения по диагонали. Оработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Вызов номеров».	1			15.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими упражнениями. Бег 30 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки»	1			17.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Равномерный бег от 5-8 мин. Бег по пересеченной местности 500-800 м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки»	1			22.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений. Равномерный бег от 5-8 мин. Бег по пересеченной местности 500-800 м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и	1			24.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	утки»					
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей. Пробегание отрезков. Бег 1000 м. Игра «Охотники и утки».	1			29.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Кочки и пенёчки».	1			01.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц. Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».	1			06.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей. Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики».	1			08.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину. Тестирование: Челночный бег 3/10м.	1			13.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Туристическая деятельность: базовое	1				www.edu.ru

	снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 70см.				15.10.2026	www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений. Многоскоки. Прыжок с 5-6 шагов разбега. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Подбор разбега. Выполнение броска	1			20.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины. Прыжковые упражнения. Прыжок с чередованием длины разбега. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность	1			22.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Инструктаж №2 ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи на уроках физической культуры в случае получения травмы. Ушибы, вывихи, растяжения, переломы. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			05.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук. Выполнение команд «Становись!»,	1			10.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперёд, назад, Перекаты на спине, мостик. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну мелкими шагами и выпадами.					
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота. Кувырки вперёд и назад, перекат и стойка на лопатках, подскок на месте. Ходьба по бревну на, носках. Развитие координационных способностей.	1			12.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.	1			17.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности суставов. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей.	1			19.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Техника выполнения комплексов упражнений для развития силы и координации. Вис зависом, вис на	1			24.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусьях. Сгибание рук в упоре.					
23	Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусьях. Сгибание рук в упоре. Восстановительные мероприятия.	1			26.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика. Вис прогнувшись, поднятие ног в висе; подъём с переворотом с помощью. Подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках на брусьях, сгибание рук в упоре на руках. Вскок в упор на колени. Развитие силовых качеств.	1			01.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Техника выполнения строевых команд. Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе; подтягивание в висе. Прохождение в упоре на руках брусья. Развитие силовых качеств.	1			03.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Подбор разбега, перелезание через препятствие разбег 6-8 шагов. Вскок на снаряд, на коленки и упор присев, выпрямиться; соскок	1			08.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	прогнувшись. Страховка.					
27	Прыжковые упражнения на месте. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений на силу.	1			10.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Составление упражнений для физкультминуток. Отработка опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Комплекс упражнений на силу.	1			15.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут в висе, раскачивания в висе. Прыжки на скакалке.	1			17.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах вис. Развитие верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	1			22.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Техника выполнения упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Лазание по канату в три приёма. Развитие верхнего плечевого пояса упражнения с гантелями.	1			24.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры.	1			29.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Инструктаж №3 ТБ на занятиях спортивными играми. Измерение физических показателей измерение роста, веса, окружности грудной клетки, динамометрия.					https://uchi.ru
33	Техника выполнения комплексов перемещений. Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Игра «Попади в цель».	1			12.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол	1			14.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол	1			19.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-	1			21.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	баскетбол.					
37	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол.	1			26.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол.	1			28.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол.	1			02.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			04.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			09.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра	1			11.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

	мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					https://uchi.ru
43	Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной) Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			16.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек, змейкой и броском в кольцо сбоку. Игра в мини-баскетбол.	1			18.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Инструктаж ТБ на уроках пионербола. Дыхательная и зрительная гимнастика. Правила предупреждения травм на уроках.	1			25.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Волейбол. Теория: правила зон на площадке. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча в парах. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол.	1			02.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол.	1			04.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Закрепление стоек игрока. Обучение	1				www.edu.ru

	подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол				09.03.2027	www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Закрепление стоек игрока. Закрепление подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол	1			11.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол.	1			16.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Закрепление подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра по упрощённым правилам волейбол.	1			18.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Занятие по укреплению здоровья на снарядах. Упражнения с гантелями. Перетягивание каната	1			23.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Передача и остановка мяча в парах на месте и в движении. Ведение с обводкой стоек. Игра мини-футбол.	1			25.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Закрепление приёма, передачи мяча в парах на месте и в движении, удары по воротам в движении. Игра мини-	1			06.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	футбол.					
55	Техника удержания мяча. Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам с различных углов с места и после передачи. Игра мини-футбол.	1			08.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Удары по воротам с разного расстояния. Пробитие пенальти. Игра мини-футбол.	1			13.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Демонстрация техники выполнения работы с мячом. Удары по воротам с разного расстояния. Пробитие пенальти. Игра мини-футбол.	1			15.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Отработка углового удара и замыкание мяча с ударом по воротам. Игра мини-футбол.	1			20.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			29.04.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
62	Освоение правил и техники	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				04.05.2027	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			06.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
64	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			11.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
65	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			13.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			20.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	двумя ногами. Эстафеты					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.05.2027	http://www.gto-normy.ru/page/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:

<http://www.openclass.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh/edu.ru/9/1/>

<http://school-collection/edu.ru/catalog/teacntr/>

<http://uchi.ru/?->

<https://www.gto.ru/norms>

Формы учета рабочей программы воспитания НОО

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Реализация воспитательного потенциала содержания учебных программ достигается при условии:

- решения воспитательных задач в ходе каждого урока в единстве с задачами обучения и развития личности школьника;
- целенаправленного отбора содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности;

— использования современных образовательных технологий;
— организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся на уроке и во внеурочное время.

Как правило, большинство современных образовательных технологий предполагают организацию на уроках активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Именно в этом заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока.

Предмет	Реализация программы воспитания
Физическая культура	Задачи физического воспитания младших школьников такие: 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; 2) формировать двигательные умения и навыки; 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания; 4) развивать двигательные (физические) качества; 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей; 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества; 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.