МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовской области

Матвеево-Курганский район

МБОУ Авило-Успенская сош

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО Протокол №1 от 27.08.2026г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____ Кесарь В.А.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____ Косякова В.М. Приказ №78 от 01.09.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5387179)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(начальное общее образование)

на 2026-2027 учебный год

с. Авило-Успенка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное

влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			
2.2	Легкая атлетика	22			
2.3	Подвижные и спортивные игры	23			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	15			
2.3	Подвижные игры	20			
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**	0	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	2			
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	22			
2.5	Подвижные и спортивные игры	28			
Итого по разделу		**66**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**	0	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	2			
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		**5**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			
2.2	Легкая атлетика	13			
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			
Итого по разделу		**41**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Эл. цифровые образов. ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Что такое физическая культура.	1			03.09	
2.	Современные физические упражнения	1			04.09	
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОФП	1			07.09	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОФП. Подвижные игра	1			10.09	
5.	Упражнения для осанки. ОФП.	1			11.09	
6.	Игры и игровые задания	1			14.09	
7.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			17.09	
8.	Правила поведения на уроках физической культуры. Гладкий бег	1			18.09	
9.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Чем отличается ходьба от бега?	1			21.09	
10.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств.	1			24.09	
11.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			25.09	
12.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Салки».	1			28.09	
13.	Техника высокого старта. Стартовые ускорения до 30 метров. Игра «Кошки-мышки»	1			01.10	
14.	Бег по дистанции. Техника финиширования. Подвижные игры.	1			02.10	
15.	Бег 30 метров на результат. Развивающие игры.	1			05.10	
16.	Изучение техники челночного бега 3х10 метров	1			08.10	
17.	Челночный бег. Беговые эстафеты с предметами	1			09.10	
18.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			12.10	
19.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземление.	1			15.10	
20.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			16.10	

21.	Техника метания теннисного мячика в цель.	1			19.10	
22.	Техника метания теннисного мячика на дальность с места.	1			22.10	
23.	Игровые эстафеты с предметами и без них.	1			23.10	
24.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			05.11	
25.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			06.11	
26.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			09.11	
27.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			12.11	
28.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			13.11	
29.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			16.11	
30.	Комплекс гимнастических упражнений с разными предметами.	1			19.11	
31.	Обучение технике перекатов в группировке.	1			20.11	
32.	Обучение техники выполнения стойки на лопатках. ОФП	1			23.11	
33.	Обучение техники выполнения кувырка вперёд.	1			26.11	
34.	Выполнение кувырка вперёд. Стойка на руках с согнутыми ногами с помощью.	1			27.11	
35.	Техника удержания уголка в положении сидя. Склёпка. ОРУ	1			30.11	
36.	Упражнения на гибкость. Наклон вперёд сидя.	1			03.12	
37.	Обучение технике наклона вперёд, стоя на скамейке.	1			04.12	
38.	Комплекс развивающих упражнений (типа аэробика)	1			07.12	
39.	Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе	1			10.12	
40.	«Мост» из положения лёжа на спине.	1			11.12	
41.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			14.12	
42.	Обучение технике сгибания рук в положении упор лежа	1			17.12	
43.	Приседания на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через скакалку.	1			18.12	
44.	Гимнастическая эстафета.	1			21.12	
45.	Игровые эстафеты с различными предметами.	1			24.12	

46.	Подвижные развивающие игры.	1			25.12	
47.	Подвижные развивающие игры.	1			28.12	
48.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			11.01	
49.	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			14.01	
50.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			15.01	
51.	Считалки для подвижных игр. Подвижные развивающие игры.	1			18.01	
52.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			21.01	
53.	Знакомство с мячом и спортивными играми.	1			22.01	
54.	Техника броска и ловли мяча двумя руками от стены.	1			25.01	
55.	Бросок и ловля мяча сверху двумя руками.	1			28.01	
56.	Бросок и ловля мяча снизу двумя руками.	1			29.01	
57.	Бросок и ловля мяча двумя руками в парах. Игры с мячом.	1			01.02	
58.	Бросок мяча одной рукой в парах. Игры с мячом	1			04.02	
59.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			05.02	
60.	Игровые эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1			08.02	
61.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Развивающие игры.	1			11.02	
62.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Развивающие игры.	1			12.02	
63.	Передача мяча одной рукой от груди. Развивающие игры.	1			25.02	
64.	Передача мяча одной рукой от груди. Развивающие игры.	1			26.02	
65.	Разучивание правил подвижной игры «Охотники и утки»	1			01.03	
66.	ОФП. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			04.03	
67.	Разучивание правил подвижной игры «Пустое место»	1			05.03	
68.	ОФП. Развивающая игра «Пустое место»	1			11.03	
69.	Разучивание правил подвижной игры «Заморозки»	1			12.03	
70.	ОФП. Подвижная развивающая игра «Заморозки»	1			15.03	

71.	ОФП. Игровые эстафеты с предметами и без них.	1			18.03	
72.	Разучивание правил подвижной игры «Кто больше соберет предметов»	1			19.03	
73.	Развивающая игра «Кто больше соберет предметов»	1			22.03	
74.	Разучивание правил подвижной игры «Перестрелка»	1			25.03	
75.	ОФП. Игра «Перестрелка»	1			26.03	
76.	Разучивание правил подвижной игры «Вышибалы»	1			05.04	
77.	ОФП. Подвижная развивающая игра с мячом «Вышибалы»	1			08.04	
78.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1			09.04	
79.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний ГТО	1			12.04	
80.	Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон.	1			15.04	
81.	Длительный гладкий бег. Техника правильного дыхания. Подвижные игры	1			16.04	
82.	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1			19.04	
83.	Техника финиширования. Подвижные игры.	1			22.04	
84.	Комплекс силовых упражнений. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1			23.04	
85.	Подтягивание из виса под 45 градусов. Подвижные игры.	1			26.04	
86.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			29.04	
87.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры	1			30.04	
88.	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			06.05	
89.	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			07.05	
90.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05	
91.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			14.05	
92.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			17.05	

93.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			20.05	
94.	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05	
95.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.02	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		95	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Эл. цифровые образов. ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09	
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОФП	1			07.09	
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОФП. Подвижные игры	1			10.09	
4.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			14.09	
5.	Правила поведения на уроках физической культуры. Гладкий бег	1			17.09	
6.	Различные виды ходьбы. Обычный бег. Развитие скоростных качеств.	1			21.09	
7.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Салки».	1			24.09	
8.	Техника высокого старта. Стартовые ускорения до 30 метров. Игра «Кошки-мышки»	1			28.09	
9.	Бег по дистанции. Техника финиширования. Подвижные игры.	1			01.10	
10.	Бег 30 метров на результат. Развивающие игры.	1			05.10	
11.	Изучение техники челночного бега 3х10метров	1			08.10	
12.	Челночный бег. Беговые эстафеты с предметами	1			12.10	
13.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.10	
14.	Техника метания теннисного мячика в цель.	1			19.10	
15.	Техника метания теннисного мячика на дальность с места.	1			22.10	
16.	Игровые эстафеты с предметами и без них.	1			05.11	
17.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			09.11	
18.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			12.11	
19.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			16.11	
20.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			19.11	
21.	Комплекс гимнастических упражнений с разными предметами.	1			23.11	

22.	Обучение технике перекатов в группировке.	1			26.11	
23.	Обучение техники выполнения стойки на лопатках. ОФП	1			30.11	
24.	Обучение техники выполнения кувырка вперёд.	1			03.12	
25.	Техника удержания уголка в положении сидя. Склёпка. ОРУ	1			07.12	
26.	Обучение технике наклона вперёд, стоя на скамейке.	1			10.12	
27.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			14.12	
28.	«Мост» из положения лёжа на спине. Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.12	
29.	Обучение технике сгибания рук в положении упор лежа	1			21.12	
30.	Приседания на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через скакалку.	1			24.12	
31.	Игровые эстафеты с различными предметами.	1			28.12	
32.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			11.01	
33.	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			14.01	
34.	Считалки для подвижных игр. Подвижные развивающие игры.	1			18.01	
35.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			21.01	
36.	Знакомство с мячом и спортивными играми.	1			25.01	
37.	Бросок и ловля мяча снизу и сверху одной и двумя руками от стены.	1			28.01	
38.	Бросок и ловля мяча двумя руками в парах. Игры с мячом.	1			01.02	
39.	Бросок мяча одной рукой в парах. Игры с мячом	1			04.02	
40.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			08.02	
41.	Игровые эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1			11.02	
42.	Броски и ловля мяча через сетку в парах. Подвижные игры.	1			15.02	
43.	Броски и ловля мяча через сетку в парах. Подвижные игры.	1			18.02	
44.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Развивающие игры.				20.02	
45.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Развивающие игры.	1			25.02	

46.	Передача мяча одной рукой от груди. Развивающие игры.	1			01.03	
47.	ОФП. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			04.03	
48.	ОФП. Развивающая игра «Пустое место»	1			11.03	
49.	ОФП. Подвижная развивающая игра «Заморозки»	1			15.03	
50.	ОФП. Игровые эстафеты с предметами и без них.	1			18.03	
51.	Развивающая игра «Кто больше соберет предметов»	1			22.03	
52.	ОФП. Игра «Перестрелка»	1			25.03	
53.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			05.04	
54.	Правила ТБ на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			08.04	
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1			12.04	
56.	Длительный гладкий бег. Техника правильного дыхания. Подвижные игры	1			15.04	
57.	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1			19.04	
58.	Техника финиширования. Подвижные игры.	1			22.04	
59.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(Д), из виса на высокой перекладине (М)	1			26.04	
60.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры	1			29.04	
61.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05	
62.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			13.05	
63.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05	
64.	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05	
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Элект.цифр. образов. ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие.	1			03.09	
2.	Гармоничное развитие. Подводящие упражнения и их назначение	1			04.09	
3.	Техника выполнения бега вперед, назад.	1			07.09	
4.	Техника выполнения челночного бега.	1			10.09	
5.	Техника высокого старта. Стартовые ускорения (10-15м)	1			11.09	
6.	Бег по дистанции. Развитие скоростных способностей.	1			14.09	
7.	Техника финиширования. Бег на короткие дистанции.	1			17.09	
8.	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1			18.09	
9.	ОФП. Спринтерский бег.	1			21.09	
10.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1			24.09	
11.	ОФП, Длительный гладкий бег	1			25.09	
12.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей				28.09	
13.	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			01.10	
14.	Техника метания малого мяча в цель.	1			02.10	
15.	Совершенствование техники метания м/мяча в цель.	1			05.10	
16.	Техника метание малого мяча на дальность	1			08.10	
17.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места.	1			09.10	
18.	Техника выполнения прыжка в длину с места двумя ногами.	1			12.10	
19.	Техника отталкивания в прыжке в длину с места.	1			15.10	
20.	Техника полёта и приземления в прыжке в длину.	1			16.10	
21.	Прыжок в длину с места двумя ногами в полной координации.	1			19.10	
22.	Составление правил новых игр и	1			22.10	

	спортивных эстафет.					
23.	Игровые эстафеты с различными предметами и без них.	1			23.10	
24.	Подвижные развивающие игры	1			05.11	
25.	Строевые команды: построения, перестроения. Подвижные игры.	1			06.11	
26.	Строевые команды: построения, перестроения. Подвижные игры.	1			09.11	
27.	Повороты направо, налево, перестроение. ОРУ	1			12.11	
28.	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			13.11	
29.	Правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	1			16.11	
30.	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			19.11	
31.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			20.11	
32.	Выполнение гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			23.11	
33.	Техника выполнения акробатических упражнений	1			26.11	
34.	Техника выполнения стойки на лопатках.	1			27.11	
35.	Техника выполнения групировки.	1			30.11	
36.	Перекаты в группировке	1			03.12	
37.	Техника выполнения кувырка вперёд.	1			04.12	
38.	Стойка на руках с согнутыми ногами с помощью.	1			07.12	
39.	Техника удержания уголка в положении сидя. Склёпка. ОРУ	1			10.12	
40.	Упражнения на гибкость. Наклон вперёд сидя и стоя на скамейке	1			11.12	
41.	Лазание по г/лестнице и по наклонной скамейке.	1			14.12	
42.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1			17.12	
43.	«Мост» из положения лёжа на спине.	1			18.12	
44.	Обучение технике сгибания рук в положении упор лежа (от скамейки)	1			21.12	
45.	Сгибание рук в положении упор лёжа на результат	1			24.12	

46.	Гимнастические эстафеты.	1			25.12	
47.	Импровизированная полоса препятствий	1			28.12	
48.	Подвижные развивающие игры.	1			11.01	
49.	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			14.01	
50.	Приседания на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через скакалку.	1			15.01	
51.	Туристическая игра «Пройди по бревну». ОФП	1			18.01	
52.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			21.01	
53.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			22.01	
54.	Знакомство с мячом и спортивными играми.	1			25.01	
55.	Знакомство с мячом и спортивными играми.	1			28.01	
56.	Техника броска и ловли мяча двумя руками сверху от стены.	1			29.01	
57.	Техника броска и ловли мяча двумя руками снизу от стены.	1			01.02	
58.	Бросок и ловля мяча снизу и сверху одной и двумя руками от стены.	1			04.02	
59.	Бросок и ловля мяча снизу и сверху одной и двумя руками от стены.	1			05.02	
60.	Бросок и ловля мяча двумя руками через сетку в парах.	1			08.02	
61.	Бросок и ловля мяча двумя руками через сетку в парах.	1			11.02	
62.	Изучение правил пионербола. Подвижные игры с мячом.	1			12.02	
63.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Подвижные игры	1			15.02	
64.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Подвижные игры	1			18.02	
65.	Передача баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1			19.02	
66.	Передача баскетбольного мяча от груди двумя руками.				20.02	
67.	Передача баскетбольного мяча в парах ударом об пол	1			25.02	
68.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами.	1			26.02	
69.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами.	1			01.03	
70.	Отбирание и выбивание мяча в парах. Подвижные игры.	1			04.03	

71.	Отбирание и выбивание мяча в парах. Подвижные игры.	1			05.03	
72.	Основные правила баскетбола. Игры с мячом.	1			11.03	
73.	Основные правила баскетбола. Игры с мячом	1			12.03	
74.	ОРУ с различными предметами. Подвижные игры.	1			15.03	
75.	Игра на технику владения мячом «Вышибалы»	1			18.03	
76.	Игра с мячом на развитие внимания «Два мяча». Игра «Перестрелка»	1			19.03	
77.	Игровые эстафеты с мячом. ОРУ	1			22.03	
78.	Игровые эстафеты с мячом. ОФП	1			25.03	
79.	Закрепление навыков работы с мячом. Подвижные игры.	1			26.03	
80.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО	1			05.04	
81.	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			08.04	
82.	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.	1			09.04	
83.	Длительный гладкий бег. Техника дыхания. Подвижные игры	1			12.04	
84.	Длительный гладкий бег. Техника дыхания. Подвижные игры	1			15.04	
85.	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1			16.04	
86.	Техника старта и стартовый разгон	1			19.04	
87.	Техника финиширования. Подвижные игры.	1			22.04	
88.	Комплекс силовых упражнений. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1			23.04	
89.	Подтягивание из виса на низкой перекладине(Д). Подтягивание из виса на высокой перекладине (М)	1			26.04	
90.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры	1			29.04	
91.	Поднимание туловища с положения лёжа (1 мин)	1			30.04	
92.	Наклон с положения стоя на скамейке. Подвижные игры.	1			06.05	
93.	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.	1			07.05	
94.	Беговые эстафеты с передачей эстафетной палочки	1			13.05	
95.	Круговые и встречные эстафеты.	1			14.05	

96.	Техника выполнения норматива ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1			17.05	
97.	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			20.05	
98.	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			21.05	
99.	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Элект.цифр. образов. ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Роль физической культуры в общей культуре человека.	1			03.09	
2.	Задачи спорта и задачи физической культуры.	1			07.09	
3.	Классификация физических упражнений по целевому назначению.	1			10.09	
4.	Техника высокого старта Бег по дистанции.	1			14.09	
5.	Техника низкого старта. Стартовые ускорения (10-15м)	1			17.09	
6.	ОФП, Длительный гладкий бег	1			21.09	
7.	ОФП. Спринтерский бег	1			24.09	
8.	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			28.09	
9.	Техника метания малого мяча в цель.	1			01.10	
10.	Техника метание малого мяча на дальность	1			05.10	
11.	Метание малого мяча на дальность с места.	1			08.10	
12.	Техника выполнения прыжка с места двумя ногами.	1			12.10	
13.	Прыжок в длину с места двумя ногами.	1			15.10	
14.	Физическая нагрузка в легкоатлетических упражнениях	1			19.10	
15.	Составление правил новых игр и спортивных эстафет.	1			22.10	
16.	Игровые эстафеты с различными предметами и без них.	1			05.11	
17.	Строевые команды: построения, перестроения. Подвижные игры.	1			09.11	
18.	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			12.11	
19.	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			16.11	
20.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			19.11	
21.	Выполнение гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			23.11	

22.	Техника выполнения акробатических упражнений	1			26.11	
23.	Выполнение кувырка вперёд. Стойка на руках с согнутыми ногами с помощью.	1			30.11	
24.	Техника удержания уголка в положении сидя. Склёпка. ОРУ	1			03.12	
25.	Упражнения на гибкость. Наклон вперёд сидя, стоя на скамейке	1			07.12	
26.	Обучение технике лазанья по канату. Подвижные игры.	1			10.12	
27.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Лазанье по канату.	1			14.12	
28.	«Мост» из положения лёжа на спине.	1			17.12	
29.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			21.12	
30.	Обучение технике сгибания рук в положении упор лежа	1			24.12	
31.	Гимнастический эстафеты. Подвижные развивающие игры.	1			28.12	
32.	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			11.01	
33.	Приседания на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через скакалку.	1			14.01	
34.	Туристическая игра «Пройди по бревну». ОФП	1			18.01	
35.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			21.01	
36.	Знакомство с мячом и спортивными играми.	1			25.01	
37.	Техника броска и ловли мяча двумя руками сверху от стены.	1			28.01	
38.	Техника броска и ловли мяча двумя руками снизу от стены.	1			01.02	
39.	Бросок и ловля мяча снизу и сверху одной и двумя руками от стены.	1			04.02	
40.	Бросок и ловля мяча двумя руками через сетку в парах.	1			08.02	
41.	Бросок и ловля мяча двумя руками через сетку в парах.	1			11.02	
42.	Изучение правил пионербола. Подвижные игры с мячом.	1			15.02	
43.	Изучение правил пионербола. Подвижные игры с мячом.	1			18.02	
44.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Подвижные игры				20.02	
45.	Передача баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1			25.02	
46.	Передача баскетбольного мяча в парах ударом об пол	1			01.03	

47.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами.	1			04.03	
48.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами.	1			11.03	
49.	Составление комбинаций танцевальных движений.	1			15.03	
50.	ОРУ с различными предметами. Подвижные игры.	1			18.03	
51.	Игра на технику владения мячом «Вышибалы»	1			22.03	
52.	Игра с мячом на развитие внимания «Два мяча». Игра «Перестрелка»	1			25.03	
53.	Закрепление навыков работы с мячом. Подвижные игры.	1			05.04	
54.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО	1			08.04	
55.	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			12.04	
56.	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.	1			15.04	
57.	Длительный гладкий бег. Техника дыхания. Подвижные игры	1			19.04	
58.	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1			22.04	
59.	Техника старта и стартовый разгон.				26.04	
60.	Техника финиширования. Подвижные игры.	1			29.04	
61.	Комплекс силовых упражнений. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1			06.05	
62.	Подтягивание из виса на низкой перекладине(Д), из виса на высокой перекладине (М)	1			13.05	
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры	1			17.05	
64.	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.	1			20.05	
65.	Техника выполнения норматива ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1			24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65				