

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ
ОКТЯБРЬСКОЙ» ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

заместитель директора
по учебной работе
Ковальчук Н.В.

приказом № 187/01-10 от 29.08.2025 года
Директор **Л. С. Добренькая**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАССЫ

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ МО

Протокол № 01 от 29.08.2025 года

Руководитель МО _____ Петрова Ж.В.

Срок реализации программы: 2025/2026 учебный год

1. 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.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Лыжная подготовка» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения российской Федерации.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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 с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- 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.

3. 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, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.1	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. История лёгкой атлетики. Правила поведения и техника безопасности на уроках (по каждому разделу). Основные разделы урока. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Подвижные игры с бегом прыжками, метанием. ГТО.	В процессе урока	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	В процессе урока	
1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков и самостоятельно	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Осанка человека. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Танцевальные шаги. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы простые, вис на согнутых руках, согнув ноги. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Лазание по гимнастической стенке.	10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.2	<i>Легкая атлетика</i> Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3*10, бег 30. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Метание мяча на дальность и в цель с места. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	14	
2.3	<i>«Подвижные игры с элементами спортивных игр».</i>	32	

	Название и правила подвижных и спортивных игр, история возникновения спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча, броски мяча в цель.. Игры для развития внимания, быстроты реакции и ловкости.		
3.1	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	12	Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.1	<i>Знания о физической культуре</i> Одежда и обувь для занятий. Правила поведения и техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. 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. Способы самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	В процессе урока	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе урока	- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
1.1	Знания по укреплению здоровья	В процессе уроков и самостоятельно	- Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Новая начальная школа 1–4»;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.		
2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Правила поведения и ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры. Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Комбинации упражнений.	10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);

	Акробатические упражнения: упоры присев, лежа; седы, группировка из положения лежа, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Упражнения на равновесие на полу, на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке, по горизонтальной и наклонной скамейке перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.		- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.2	<i>Легкая атлетика</i> Правила поведения и ТБ. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды спорта. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений. Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование; повторный бег 2х20м челночный бег 4х9м; Прыжки в длину с места. Эстафеты. Метание мяча в цель; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Чередование ходьбы и бега до 5 мин.	12	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.3	<i>«Подвижные игры с элементами спортивных игр».</i> Баскетбол. Правила поведения и ТБ. Правила игры. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; ведение мяча на месте, бросок мяча в цель. Подвижная игра «Передал -садись». Волейбол. Правила поведения и ТБ. Правила игры Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку; передача мяча в парах. Эстафеты с мячом. Футбол. Правила поведения и ТБ. Правила игры. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. Эстафеты с элементами игры футбол. «Подвижные игры». Правила поведения и ТБ. Название и правила подвижных игр, спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. П/и «Третий лишний», «Передал садись»	14 14 8 10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
3.1	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	<i>Знания о физической культуре</i> Правила поведения и ТБ. Одежда и обувь для занятий. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Здоровый образ жизни. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.	В процессе урока	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока	- «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры		
2.3	Физическая нагрузка		
1.1	Закаливание организма	самостоятельно	- «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика		
2.1	<i>«Гимнастика с элементами акробатики»</i> Правила поведения и ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Освоение специальных упражнений основной гимнастики. Универсальные умения выполнять физические упражнения при взаимодействии в группах. Акробатические упражнения: упоры присев, лежа; седы, группировка из положения лежа, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Комбинации упражнений основной гимнастики. Упражнения на равновесие на полу, на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке, по горизонтальной и наклонной скамейке перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подготовка к демонстрации полученных результатов.	12	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.2	<i>«Легкая атлетика».</i> Правила поведения и ТБ. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды спорта. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование; повторный бег 2х20м челночный бег 4х9м; Прыжки в длину с места. Эстафеты. Метание мяча в цель; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО. Преодоление полосы препятствий. Чередование ходьбы и бега до 5 мин.	14	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.3	<i>«Подвижные игры с элементами спортивных игр</i> Баскетбол Правила поведения и ТБ. Правила игры. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча	24	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

	снизу на месте; ведение мяча на месте, бросок мяча в цель. Подвижная игра « Передал –садись». Волейбол. Правила поведения и ТБ. Правила игры Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку; передача мяча в парах. Эстафеты с мячом. Футбол. Правила поведения и ТБ. Правила игры. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. Эстафеты с элементами игры футбол. «Подвижные игры». Название и правила подвижных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и техника безопасности. Игры и игровые задания. «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу».	8	- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
3.1	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	<i>Знания о физической культуре</i> Одежда и обувь для занятий. Правила поведения и техники безопасности. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура». История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. ЧСС. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.		- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе урока, самостоятельно	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока	
1.2	Закаливание организма		
2.1	«Гимнастика с элементами акробатики»		

	Футбол. Правила поведения и ТБ. Элементы игры в футбол: удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов, по мячу катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры, эстафеты. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол». «Подвижные игры». Правила поведения и ТБ. Название и правила подвижных игр, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д	8	
		10	
3.1	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <http://fizkulturnica.ru/>
- <https://resh.edu.ru/subject/9/> Российская электронная школа (РЭШ)
- <https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту
- <http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»
- <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре
- Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <http://www.fizkulturvshkole.ru>
- <https://fizkultura.ucoz.ru/>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <http://fizkulturnica.ru/>
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения урока				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		ФАКТ	ПЛАН	факт	ПЛАН	
		1А		1Б		
Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)						
1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Что понимается под физической культурой». История лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу		04.09		04.09	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1–4»; -Образовательный ресурс «Начальная школа»; -«Учи.ру» — интерактив-ная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -Электронная форма учебника, библиотека РЭШ РЭШ WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGOV 66.RU NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
2	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Подвижная игра «Вызов номеров».		09.09		09.09	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам».		16.09		16.09	
4-	Разновидности бега. Высокий старт. П/и «Утка-гусь».		23.09			
5	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. П/и «Мяч в обруч»		30.09			

6	Режим дня и личная гигиена. Бег 30 м. Обучение прыжку через скакалку. Метание малого мяча в цель. П/и «Утка-гусь».		07.10			
7.	Прыжки через скакалку. П/и «Пятнашки».		14.10			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». (8 часов)						
8.	Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.		21.10			
9--	Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами.					
10	Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты.					
11 -	Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами					
12 -	Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны»					
13 -	Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами					
14 -	Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами.					
15	Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты.					
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов)						
16.	Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Организационные команды.					
17 -	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Строевые упражнения. Расчет по порядку. Размыкание в шеренге. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Танцевальные шаги.					
18	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ходьба на носках по скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения на развитие гибкости.					

19 -	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.					
20	Перелазание на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на полу. Прыжки через скакалку.					
21	Акробатические упражнения: упоры, группировки, перекаты. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.					
22 -	Акробатические упражнения: упоры, группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку.					
23 -	«Осанка человека». Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Эстафеты.					
24 -	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.					
25 -	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги.					
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (24 часа)						
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом.					
27 -	История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты.					
28 -	Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты.					
29 -	Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты.					
30 -	Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты					
31 -	Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч».					
32	Ловля и броски мяча. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».					
33 -	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (1А,Б). Передача мяча снизу. Игра «Передал-садись».					

	Эстафеты с элементами баскетбола.					
34	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (1В) Игры «Передал-садись», «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами баскетбола.					
35 -	История возникновения волейбола. Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. Игры по выбору.					
36 -	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. Игры «Вызов номеров», «Утка-гусь».					
37	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. Игры «Вызов номеров», «Утка-гусь».					
38 -	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.					
39	Личная гигиена. Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Игры «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись».					
40 -	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Эстафеты с мячами. Игры «Передал-садись».					
41 -	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Игры «Кто дальше бросит», «Посадка картофеля». Эстафеты.					
42 -	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Игры «Кто дальше бросит», «Посадка картофеля». Эстафеты с предметами.					
43 -	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Встречная эстафета.					
44	История возникновения футбола. Ведение мяча по прямой. Игры «Воробьи-вороны», «Космонавты»					
45 -	Ведение мяча по прямой, между предметами. Игры «Воробьи-вороны», «Космонавты». Эстафеты с мячами.					
46 -	Ведение мяча между предметами Игры по выбору. Эстафеты.					
47 -	Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «Вызов номеров». Эстафеты с элементами футбола					
48 -	Ведение мяча, удары по мячу. Игра «Собачки». Эстафеты с элементами футбола					

49	Ведение мяча, удары по мячу. Игры по выбору. Эстафеты с элементами футбола					
Модуль «Легкая атлетика» 7 часов						
50	Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Челночный бег 3х10м. Метание. Игра «Третий лишний».					
51 -	Олимпийские виды спорта. Беговые упражнения. Метание. Прыжки через скакалку Игра «Третий лишний». Эстафеты					
52 -	Бег 30 м. Низкий старт. Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний»					
53 -	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся.					
54 -	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся.					
55 -	Равномерный бег (6 мин). Прыжки через скакалку. Игра «Пятнашки».					
56 -	Равномерный бег (1000м). П/и «Пятнашки».					
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов)						
57	Челночный бег 3*10,					
58	Бег 30 метров					
59	Смешанное передвижение 1000 метров					
60	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,					
61	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа					
62	Прыжок в длину с места,					
63	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке					
64	Метание мяча в цель					
65	Метание мяча на дальность с места					
66	Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Итоговый урок					

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока (работы контрольного хар-ра выделить жирным шрифтом)	Дата проведения урока				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		факт	план	факт	план	
		2А	2Б	2А	2Б	
	«Легкая атлетика» (6 часов)					

1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Легкая атлетика». Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История развития легкой атлетики. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Старт и стартовый разбег. Бег 30м.		02.09		02.09	Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет: Электронная форма учебника; -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
2	ОРУ. Бег 30 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		03.09		03.09	
3-	Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.		08.09		08.09	
4-	Бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м – на результат		10.09		10.09	
5.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность.		15.09		15.09	
6.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание теннисного –мяча в цель с 8 м – 5 попыток на результат.		17.09		17.09	
«Спорт» (10 часов)						
7.	ОРУ. Ознакомление с комплексом ГТО. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизне-деятельности современного человека.		22.09			
8	ОРУ. Режим дня и его значение для современного школьника. Изучение техники выполнения норматива ГТО: бег 30 или 60 м. Бег 30 м. – на результат		24.09			
9	ОРУ. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Изучение техники выполнения норматива ГТО: бег 1000 м. Бег 1000м. без учёта времени.		29.09			
10	ОРУ. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Изучение техники выполнения норматива ГТО: метание мяча весом 150 г.		01.10			
11.	ОРУ. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Изучение техники выполнения норматива ГТО: наклон вперед из положения		06.10			

	стоя на гимнастической скамье.					
12	ОРУ. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Изучение техники выполнения норматива ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		08.10			
13	ОРУ. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Изучение техники выполнения норматива ГТО: челночный бег 3х10 м.		13.10			
14	ОРУ. Организация и проведение самостоятельных занятий. Изучение техники выполнения норматива ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		15.10			
15	ОРУ. Изучение техники выполнения норматива ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине.		20.10			
16.	ОРУ. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Изучение техники выполнения норматива ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		22.10			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол (4 часа)						
17	Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы.		05.11			
18	ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам.		10.11			
19	ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу ногой на точность. Мини-футбол по упрощённым правилам.		12.11			

20	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удары по мячу в заданную половину футбольных ворот. Мини-футбол по упрощённым правилам. Ведение и передача мяча .		17.11			
«Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов)						
21	Беседа по ТБ во время занятий гимнастикой. История зарождения современных Олимпийских игр. Бег. ОРУ. Повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4 и обратно. Подтягивание в висе (м.), в висе лежа (д.).		19.11			
22	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами– на результат.		24.11			
23	ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Упоры (присев, лежа, согнувшись лежа, сзади). Седы. Мост» из положения лежа на спине; равновесие на одной (д.).		26.11			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на результат		01.12			
25	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Группировка из положения лежа. «Мост» из положения лежа. Перекаты. Прыжки через скакалку		03.12			
26	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		08.12			
27	ОРУ. Подъём туловища из положения лёжа (за 1 мин) – на результат.		10.12			
28	Бег. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Перелазанье через горку матов и гимнастическую скамейку.. Висы и упоры..		15.12			
29	Бег. ОРУ. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.		17.12			
30	Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек. – на результат.		22.12			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» Баскетбол (14 часов)						
31	Беседа по ТБ во время занятий баскетболом. История развития баскетбола. Бег. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		24.12			

32	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культур . (2 В) Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Бег. ОРУ. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в парах Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой перекладине (д.) - на результат.		29.12			
33	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культур . Бег. ОРУ. «Челночный» бег 3х10 м. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в парах. Броски мяча одной рукой сверху с места.		12.01			
34	ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		14.01			
35	ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		19.01			
36	Рациональное питание спортсменов. ОРУ. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в тройках. Броски мяча одной рукой сверху с места		21.01			
37	ОРУ Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр...		26.01			
38	ОРУ Прыжки в длину с места – на результат.		28.01			
39	ОРУ.. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		02.02			
40	ОРУ. Бросок мяча в цель– на результат.		04.02			
41	ОРУ. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		09.02			
42	ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м. Ведение мяча.- Броски мяча одной рукой сверху с места .		11.02			
43	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.		16.02			
44	«Челночный» бег 4х9 м. на результат.		18.02			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Волейбол (14 часов)						

45	Беседа по ТБ во время занятий волейболом. История развития волейбола. Бег. ОРУ. Стойка волейболиста. Способы передвижения игроков по площадке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. ОРУ. П/и «Пионербол с 2-мя мячами ».		25.02			
46	Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу от стены. Упражнения на растяжку. П/и «Пионербол 2-мя мячами».		02.03			
47	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		04.03			
48	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пионербол с 2 мячами».		09.03			
49	ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху – на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами».		11.03			
50	ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса.. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		16.03			
51	ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		18.03			
52	ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами».		23.03			
53	ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения.		25.03			
54	ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		06.04			
55	ОРУ. Упражнения для развития ловкости: челночный		08.04			

	бег 3×10 м. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.					
56	ОРУ. Упражнения на растяжку.. Передачи мяча разными способами. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		13.04			
57	ОРУ. Место российского волейбола на современном этапе развития европейского спорта. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		15.04			
58	ОРУ. Броски мяча из разных исходных положений – на результат. упрощённым правилам. Подведение итогов темы.		20.04			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Футбол (4 часа)						
59	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. .		22.04			
60	ОРУ. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3х10м. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов Подвижные игры и эстафеты с мячом.		27.04			
61	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. .		29.04			
62	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места.		04.05			
«Легкая атлетика» (6 часов)						
63	ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег.		06.05			
64	ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и		11.05			

	стартовый разбег, финиширование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин.					
65	ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин.		13.05			
66	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м.		18.05			
67	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат.		20.05			
68	ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов модуля, года.		25.05			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока				
		факт	план	факт	план	
		3А	3Б	3А	3Б	
Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)						
1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Измерение ЧСС. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию		01.09		01.09	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
2	Виды легкой атлетики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию Метание мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».		03.09		03.09	-Российская электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1–4»; -Образовательный ресурс «Начальная школа»;
3	Дозировка физических нагрузок Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию Метание мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».		08.09		08.09	-«Учи.ру» — интерактив-ная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
4-	Бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражне-ния. Бег 30м – на результат		11.09		11.09	-Российская электронная школа (resh.edu.ru);
5	История древних Олимпийских игр: Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого		15.09		15.09	

	мяча на дальность. П/и «Мяч в обруч»					-Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
6	Режим дня и личная гигиена. Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность. П/и «Мяч в обруч»		18.09			РЭШ WWW.GTO.RU (САЙТГТО)
7.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность – на результат.		22.09			HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». (8 часов)						
8.	Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.		25.09			
9--	Подвижные игры «Третий лишний». Эстафеты с предметами.		29.09			
10	Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты.		02.10			
11-	Бег. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Эстафета с предметами		06.10			
12-	Бег. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Эстафета с предметами		09.10			
13-	Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами		13.10			
14-	Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами.		16.10			
15	П/и «Третий лишний». Прыжки через скакалку – на результат		20.10			
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (12 часов)						
16.	Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Организационные команды.		23.10			

17-	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост из положения лежа на спине. Упражнения на равновесие.		06.11			
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост из положения лежа на спине. Упражнения на равновесие. Наклон туловища вперед из положения стоя – на результат.		10.11			
19-	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Прыжки в длину с места.		13.11			
20	Акробатические упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне – оценить технику выполнения.		17.11			
21	Перелазание на гимнастической стенке. Акробатические упражнения: упоры, группировки, перекаты. Прыжки в длину с места.		20.11			
22-	Перелазание на гимнастической стенке. Прыжки в длину с места – на результат.		24.11			
23-	Акробатические упражнения: упоры, группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку.		27.11			
24-	«Осанка человека». Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги Акробатические комбинация: о.с., упор присев, кувырок вперед, перекач в стойку на лопатках согнув ноги, перекач в упор присев, «мост» из положения лежа на спине, упор присев, о.с.		01.12			
25	Акробатические комбинация. Подтягивание – на результат		04.12			
26.	Акробатические комбинация: о.с., упор присев, кувырок вперед, перекач в стойку на		08.12			

	лопатках согнув ноги, пережат в упор присев, «мост» из положения лежа на спине, упор присев, о.с.					
27--	Акробатические комбинация - оценить технику выполнения.		11.12			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (24 часа)						
28-	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой, шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом.		15.12			
29-	История возникновения баскетбола. Элементы игры баскетбол: Ловля мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди сзади за головой); прием и передача мяча; ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в цель.		18.12			
30-	Элементы игры баскетбол. Игры по выбору. Эстафеты.		22.12			
31-	Элементы игры баскетбол. Игра «Вызов номеров». Эстафеты.		25.12			
32	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры(3А, 3В) Элементы игры баскетбол. П/и «Гонка мячей по кругу». Эстафеты		29.12			
33-	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры(3Б) Прием и передача мяча 2-мя руками от груди (10 передач) на месте – оценить технику выполнения.		12.01			
34	Элементы игры баскетбол. П/и «Передал-садись»		15.01			
35-	Элементы игры баскетбол: П/и «Передал-садись»		19.01			
36-	Броски мяча в цель (6 бросков) – на результат. Эстафеты с элементами баскетбола.		22.01			
37	История возникновения волейбола. Беседа по ТБ. Бег. ОРУ. Элементы игры волейбол: Подбрасывание и подача мяча; прием мяча 2-мя руками снизу; передача мяча 2-мя руками сверху; передача мяча через сетку.		26.01			
38-	Элементы игры волейбол: Подбрасывание и подача мяча; прием мяча 2-мя		29.01			

	руками снизу; передача мяча 2-мя руками сверху; передача мяча через сетку; нижняя прямая подача.					
39	Элементы игры волейбол: Подбрасывание и подача мяча; прием мяча 2-мя руками снизу; передача мяча 2-мя руками сверху; передача мяча через сетку; нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.		02.02			
40-	Элементы игры волейбол. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.		05.02			
41-	Элементы игры волейбол. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.		09.02			
42-	Прием и передача мяча 2-мя руками сверху в парах – оценить технику выполнения.		12.02			
43-	Элементы игры волейбол. П/и «Кто дальше бросит», Эстафеты.		16.02			
44	Элементы игры волейбол. П/и «Кто дальше бросит», Эстафеты с предметами.		19.02			
45-	Приём и передача мяча 2-мя руками снизу в парах - оценить технику выполнения. Встречная эстафета.		26.02			
46-	История возникновения футбола. Беседа по ТБ. Правила игры. Бег. ОРУ. Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по не подвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами.		02.03			
47-	Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами.		05.03			
48-	Элементы игры футбол: Игры по выбору. Эстафеты.		12.03			
49	Ведение мяча (с обводкой предметов) – оценить технику выполнения.		16.03			
50	Элементы игры футбол: Игры по выбору. Эстафеты.		19.03			

51	Удары по неподвижному мячу на точность - на результат.		23.03			
Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)						
52-	Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Олимпийские виды спорта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты		26.03			
53-	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний».		06.04			
54-	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний».		09.04			
55-	Прыжки через скакалку - на результат.		13.04			
56-	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся.		16.04			
57	Равномерный бег (6 мин)..		20.04			
58	Равномерный бег (1000м).		23.04			
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов)						
59	Челночный бег 3*10		27.04			
60	Бег 30 метров		30.04			
61	Смешанное передвижение 1000 метров		04.05			
62	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,		07.05			
63	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		14.05			
64	Прыжок в длину с места,		18.05			
65	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		21.05			
66	Метание мяча в цель					
67	Метание мяча на дальность с места					
68	Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Итоговый урок					

№ п/п	Тема урока (работы контрольного хар-ра выделить жирным шрифтом)	Дата проведения урока				Электронные образовательные ресурсы (учебно- методические материалы)
		план	факт		план	
		4А	4Б	4А	4Б	
«Легкая атлетика» (6 часов)						Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1–4»; -Образовательный ресурс «Начальная школа»; -«Учи.ру» — интерактив-ная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -Электронная форма учебника, библиотека РЭШ РЭШ WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EG OV66.RU NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Легкая атлетика». Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История развития легкой атлетики. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Старт и стартовый разбег. Бег 30м.		03.09		03.09	
2	ОРУ. Бег 30 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		04.09		04.09	
3-	Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.		09.09		09.09	
4-	Бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м – на результат		11.09		11.09	
5.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность.		16.09		16.09	
6.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание теннисного –мяча в цель с 9 м – 5 попыток на результат.		18.09			
«Спорт» (10 часов)						
7.	ОРУ. Ознакомление с комплексом ГТО. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизне-деятельности современного человека.		23.09			
8	ОРУ. Режим дня и его значение для современного		27.09			

	школьника. Изучение техники выполнения норматива ГТО: бег 60 м. Бег 60 м. – на результат					
9	ОРУ. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Изучение техники выполнения норматива ГТО: бег 1000 м. Бег 1000м. без учёта времени.		25.09			
10	ОРУ. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Изучение техники выполнения норматива ГТО: метание мяча весом 150 г.		30.09			
11.	ОРУ. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Изучение техники выполнения норматива ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		02.10			
12	ОРУ. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Изучение техники выполнения норматива ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		07.10			
13	ОРУ. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Изучение техники выполнения норматива ГТО: челночный бег 3х10 м.		09.10			
14	ОРУ. Организация и проведение самостоятельных занятий. Изучение техники выполнения норматива ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		14.10			
15	ОРУ. Изучение техники выполнения норматива ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.		16.10			
16.	ОРУ. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Изучение техники выполнения норматива ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		21.10			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол (4 часа)						
17	Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в		23.10			

	чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы.					
18	ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам.		06.11			
19	ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу ногой на точность. Мини-футбол по упрощённым правилам.		11.11			
20	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удары по мячу в заданную половину футбольных ворот. Мини-футбол по упрощённым правилам. Ведение и передача мяча .		13.11			
«Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов)						
21	Беседа по ТБ во время занятий гимнастикой. История зарождения современных Олимпийских игр. Бег. ОРУ. Повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4 и обратно. Подтягивание в висе (м.), в висе лежа (д.).		18.11			
22	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами– на результат.		20.11			
23	ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Упоры (присев, лежа, согнувшись лежа, сзади). Седы. Мост» из положения лежа на спине; равновесие на одной (д.).		25.11			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на результат		27.11			
25	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Группировка из положения лежа. «Мост» из положения лежа. Перекаты. Прыжки через скакалку		02.12			

26	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		04.12			
27	ОРУ. Подъём туловища из положения лёжа (за 1 мин) – на результат.		09.12			
28	Бег. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.. Висы и упоры..		11.12			
29	Бег. ОРУ. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.		16.12			
30	Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек. – на результат.		18.12			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» Баскетбол (14 часов)						
31	Беседа по ТБ во время занятий баскетболом. История развития баскетбола. Бег. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		23.12			
32	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культур . Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Бег. ОРУ. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в парах Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой перекладине (д.) - на результат.		25.12			
33	Бег. ОРУ. «Челночный» бег 3x10 м. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в парах. Броски мяча одной рукой сверху с места.		30.12			
34	ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		13.01			
35	ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		15.01			
36	Рациональное питание спортсменов. ОРУ. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча в тройках. Броски мяча одной рукой сверху с места		20.01			
37	ОРУ Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр...		22.01			
38	ОРУ Прыжки в длину с места – на результат.		27.01			

39	ОРУ.. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		29.01			
40	ОРУ. Бросок мяча в цель–на результат.		03.03			
41	ОРУ. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		05.03			
42	ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м. Ведение мяча.- Броски мяча одной рукой сверху с места .		10.03			
43	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.		12.03			
44	«Челночный» бег 4х9 м. на результат.		17.03			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Волейбол (14 часов)						
45	Беседа по ТБ во время занятий волейболом. История развития волейбола. Бег. ОРУ. Стойка волейболиста. Способы передвижения игроков по площадке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. ОРУ. П/и «Пионербол с 2-мя мячами ».		19.03			
46	Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу от стены. Упражнения на растяжку. П/и «Пионербол 2-мя мячами».		24.03			
47	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		26.03			
48	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пионербол с 2 мячами».		07.04			
49	ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху – на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами».		09.04			
50	ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса.. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски		14.04			

	мяча в процессе подвижных игр.					
51	ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		16.04			
52	ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами».		21.04			
53	ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения.		23.04			
54	ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		28.04			
55	ОРУ. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3×10 м. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		30.04			
56	ОРУ. Упражнения на растяжку.. Передачи мяча разными способами. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		05.05			
57	ОРУ. Место российского волейбола на современном этапе развития европейского спорта. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр.		07.05			
58	ОРУ. Броски мяча из разных исходных положений – на результат. упрощённым правилам. Подведение итогов темы.		12.05			
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Футбол (4 часа)						
59	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		14.05			

	Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. .					
60	ОРУ. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3х10м. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов Подвижные игры и эстафеты с мячом.		19.05			
61	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. .		21.05			
62	ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места.		26.05			
«Легкая атлетика» (6 часов)						
63	ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег.		28.05			
64	ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин.					
65	ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин.					
66	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м.					
67	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат.					
68	ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов модуля, года.					

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

[illegible]