ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: roschino.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Маценко Оксана Андреевна
Действителен с: с 02.10.2025, 07:40
Действителен до: до 26.12.2026, 07:40
Ключ подписи: 00E07125CE5A079E3B08B4CF85EDA0D767

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
ДЖАНКОЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РОЩИНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации: до принятия новой программы

Соответствует федеральной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372)

(с дополнениями и изменениями)

с. Рощино, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 363 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение

руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование
1-4 класс

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV

Инвариантные модули		66/69	68/72	68/72	68/72
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков			
3.1	*Оздоровительная физическая культура*	В процессе уроков			
3.2	*Спортивно-оздоровительная физическая культура*				
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	18/18	18/18	20/20	18/20
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18/18	18/18	18/18	18/18
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	10/12	12/15	10/13	10/13
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20/21	20/21	20/21	22/23
Вариативные модули					
4	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	- \30	- \30	- \30	- \30
	Итого	66/99	68/102	68/102	68/102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
Модуль «Легкая атлетика» 9 часов			
1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ (ИОТ № 4,5). Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера»		
2	Беседа: ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция»		
3	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Повторный бег (2х30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди»		
4	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.Разновидности ходьбы. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера»		
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
6	Двигательный режим дня. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»		

8	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «К своим флажкам»		
9	Метание малого мяча на дальность. «К своим флажкам»		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 8 часов		
10	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		
11	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Имитация ходьбы на лыжах. Подвижные игры		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Имитация ходьбы на лыжах. Подвижные игры		
18	Беседа: ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты		
19	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		
20	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты		
21	ОРУ. Игры «Метко в цель» , «К своим флажкам»		
22	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты		
23	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты		

24	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты		
25	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты		
26	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты		
27	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты		
28	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты		
29	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» 18 часов			
30	Беседа: ТБ во время занятий гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно»		
31	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название снарядов и гимнастических элементов.		
32	Одежда и обувь для занятий. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»		
33	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»		
34	Построение в круг и в шеренгу. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»		
35	Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Пройти бесшумно»		
36	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»		
37	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»		
38	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»		
39	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня»		
40	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»		

41	Повторный инструктаж по ТБ (ИОТ № 4,5). Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Фигуры»		
42	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»		
43	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»		
44	Перелезание через горку матов. Игра «Фигуры»		
45	Лазание по гимнастической скамейке стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор»		
46	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Три движения»		
47	Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор»		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 12 часов		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Имитация движений во время плавания. Подвижные игры		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Имитация движений во время плавания. Подвижные игры		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
Модуль «Лыжная подготовка» 2 часа			
60	Беседа: ТБ во время занятий лыжной подготовкой. ОРУ. Одежда и обувь для занятий. Основная стойка лыжника		
61	Имитация передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок). Имитация передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок).		
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 19 часов			
62	Беседа: ТБ во время занятий подвижными играми на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»		
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»		
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»		
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте		
66	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»		
67	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу»		
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол		
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами		
70	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол		

71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами		
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки»		
73	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Круговая лапта»		
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в обруч»		
75	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами		
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему»		
77	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами		
78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»		
79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами		
80	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»		
81	Беседа: ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера».		
82	Повторный бег (2х30 м).ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		
83	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. **Выносливость. Бег 6 мин.**		
84	Повторный бег (2х50 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.		
85	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». **Бег 30 м.**		
86	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»		
87	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». **Прыжки через скакалку.**		
88	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «К своим флажкам» **Прыжок в длину с места**		
89	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра« К своим флажкам»		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 10 часов		

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4*9м. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4*9м. Подвижные игры		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4*9м. Подвижные игры		
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. **Метание теннисного мяча в цель с 6 м.**		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. **«Челночный» бег 3х10 м**		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. **Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами**		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока	
		По плану	По плану
Модуль «Легкая атлетика» (9 часов)			
1	Вводный инструктаж по ТБ (ИОТ № 3,4). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ		
2	Беседа: ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба через одно и несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30 м).		
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). ОРУ. Развитие скоростных способностей		
4	Измерение пульса (ЧСС).Бег 30м. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей		

5	Общие знания о здоровом образе жизни. Специальные беговые и прыжковые упражнения. **Контрольный норматив «Бег на 30м».**		
6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.		
7	***Контрольный норматив «Челночный бег 3х10м»*** Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
8	***Контрольный норматив: прыжок в длину с места.*** Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».		
9	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м). Метание набивного мяча. Правила соревнований в беге, прыжках		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)		
10	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени».Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».		
11	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».		
12	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Игра «Удочка». ОФП		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повторение техники бега на короткие дистанции. Эстафеты. Игры «Эстафета по кругу», «Удочка»		
14	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты. «Переправа» – бег в обручах		
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты «Перемени предмет».		
16	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Эстафеты.		
17	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Подвижные игры «Лиса и куры», «Пятнашки»		
18	Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Подвижные игры «Охотники и утки», «Третий лишний»		
19	Бег в равномерном темпе до 5-ти минут. Эстафеты для развития координации движений.		
	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (18 часов)		
20	Беседа: ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Перекаты из упора присев, назад и боком. ОРУ		
21	Выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!». Кувырок вперед. Равномерный бег умеренной интенсивности. Стойка, на лопатках согнув ноги. ОРУ.		
22	Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ		
23	Комбинация из разученных элементов. Перекаты из упора присев, назад и боком. ОРУ		
24	Комбинация из разученных элементов. Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ		

25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в одну шеренгу. ОРУ с обручами.		
26	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами		
27	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами		
28	Подтягивания в висе лежа согнувшись. Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. ***Контрольный норматив «Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу»***		
29	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Упражнения в висе стоя и лежа. ОРУ с предметами		
30	Вис спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Подтягивание, в висе лежа согнувшись. ОРУ с предметами. ***Контрольный норматив «Подтягивания: на высокой перекладине; на низкой перекладине из виса лежа 90 см»***		
31	Передвижение по диагонали, противоходом. Сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола ОРУ		
32	Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. ***Контрольный норматив: сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа – техника выполнения***		
33	Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»		
34	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой левой ноге на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей		
35	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой левой ноге на месте. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «Резиночка».		
36	ОРУ. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Аисты». ***Контрольный норматив «Подъем туловища из положения, лежа на спине»***		
37	ОРУ. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой левой ноге на месте. Мост из положения, лежа на спине. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)		
38	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени». Упражнения для развития силовых способностей. Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук, в упоре лежа, подтягивания в висе. ОФП.		
39	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук, в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Кто дальше прыгнет?»		
40	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук, в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Веревочка под ногами»		

41	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук, в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Перестрелка»		
42	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Вышибалы»		
43	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Охотники и утки»		
44	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками.		
45	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в цель		
46	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Охотники и утки»		
47	Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с переносом предметов. ОФП		
Модуль «Подвижные игры», Модуль «Лыжная Подготовка» (17 часов)			
48	Повторный инструктаж по ТБ (ИОТ №4,5). Беседа: ТБ во время проведения подвижных игр. ОРУ с предметами. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.		
49	ОРУ с предметами. Игра «Удочка». Эстафеты.		
50	ОРУ в движении. Игры «Третий лишний», «Кто обгонит»		
51	ОРУ в движении. Игра «Пятнашки» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
52	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Точно в мишень». Эстафеты с мячами		
53	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами		
54	ОРУ. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами		
55	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей		
56	ОРУ. Игра «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками		
57	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с переносом предметов.		
58	Развитие координационных способностей. ОФП.		
59	Комплекс упражнений для развития ловкости. ОФП.		
60	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с переносом предметов.		
61	Развитие координационных способностей. ОФП.		
62	Развитие координационных способностей. ОФП. Игры и эстафеты		
63	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения.		
64	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения.		
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (19 час)			
65	Беседа: ТБ во время занятий подвижных игр с элементами спортивных. Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись»		
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ		

67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Охотники и утки»		
68	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой, в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ		
69	Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч		
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»		
71	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.		
72	Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками. Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Игра «Охотники и утки»		
73	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками. ОРУ		
74	Передача мяча сверху 2-мя руками; в парах, на месте. Игра «Охотники и утки»		
75	Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; ОРУ. Игра «Перестрелка».		
76	Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом. ОРУ		
77	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ. Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам		
78	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ. Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам		
79	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов. ОРУ. Игра «Школа мяча»		
80	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу. ОРУ		
81	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ		
82	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Мяч – ловцу»		
83	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. ОРУ. Игра «Точная передача».		
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)		
84	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени». Повторение техники бега на короткие дистанции		
85	Тестирование ГТО: бег 30м. Подвижные игры с бегом и прыжками.		

86	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель.		
87	Тестирование ГТО: смешанное передвижение на 1000 метров. ОФП.		
88	Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель. Повторение техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		
89	Тестирование ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
90	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом и прыжками.		
91	Тестирование ГТО: прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель.		
92	Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
93	Тестирование ГТО: наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.		
Модуль «Легкая атлетика» (9 часов)			
94	Беседа: ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м)*		
95	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» ***Контрольное тестирование «Бег 1000 м без учета времени».***		
96	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. ***Контрольный норматив «Челночный» бег 4х9 м***		
97	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Прыжок в длину с места на результат.		
98	Прыжки через скакалку на месте и в движении. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде».		
99	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву». ***Контрольный норматив «Прыжки через скакалку»***		
100	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ***Контрольное тестирование: метание теннисного мяча в цель.***		
102	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».		

3 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Контрольные нормативы**	**Дата проведения урока**	
			По плану	**По плану**
Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)				

1	Вводный инструктаж по ТБ (ИОТ № 3,4). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ			
2	Беседа: ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба через одно и несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30 м).			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). ОРУ. Развитие скоростных способностей			
4	Измерение пульса (ЧСС).Бег 30м. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей			
5	Олимпийские игры современности. Контрольный норматив в беге на 30м. Специальные беговые и прыжковые упражнения			
6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.			
7	***Контрольный норматив «Челночный бег 3х10м»*** Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	***Контрольный норматив: прыжок в длину с места.*** Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании			
10	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м). Метание набивного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
11	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени».Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».			
12	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».			
13	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО..Игра «Удочка» . ОФП			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повторение техники бега на короткие дистанции. Эстафеты. Игры «Эстафета по кругу», «Удочка»			
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.«Переправа» – бег в обручах			
16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты «Перемени предмет».			
17	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Эстафеты.			
18	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Подвижные игры «Лиса и куры», «Пятнашки»			

19	Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Подвижные игры «Охотники и утки», «Третий лишний»			
20	Бег в равномерном темпе до 5-ти минут. Эстафеты для развития координации движений.			
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики», Модуль « Плавательная подготовка» (18 часов)				
21	Беседа: ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ			
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «На первый-второй рассчитайся!» 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ.			
23	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ			
24	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ			
25	Комбинация из разученных элементов. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ			
26	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами.			
27	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами			
28	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами			
29	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. ***Контрольный норматив «Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке»***	1		
30	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами			
31	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. ***Контрольный норматив «Подтягивания: на высокой перекладине; на низкой перекладине из виса лежа 90 см»***	1		
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола ОРУ			
33	Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола на результат.			

34	Передвижение «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»			
35	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. ОРУ. Развитие координационных способностей			
36	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».			
37	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Подъем туловища из положения, лежа на спине на результат.	1		
38	Техника основных видов плавания.			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
39	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени» Упражнения для развития силовых способностей. Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. ОФП.			
40	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Кто дальше прыгнет?»			
41	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Веревочка под ногами»			
42	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Перестрелка»			
43	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Вышибалы»			
44	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Охотники и утки»			
45	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками.			
46	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в цель			
47	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Охотники и утки»			
48	Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с переносом предметов. ОФП			
	Модуль «Подвижные игры», Модуль « Лыжная Подготовка» (13 часов)			
49	Повторный инструктаж по ТБ (ИОТ № 4,5).Беседа: ТБ во время проведения подвижных игр. ОРУ с предметами. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.			
50	ОРУ с предметами. Игра «Удочка». Эстафеты.			

51	ОРУ в движении. Игры «Третий лишний», «Кто обгонит»			
52	ОРУ в движении. Игра «Пятнашки» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей			
53	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Точно в мишень». Эстафеты с мячами			
54	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами			
55	ОРУ. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами			
56	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей			
57	ОРУ. Игра «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками			
58	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с переносом предметов.			
59	Развитие координационных способностей. ОФП.			
60	Комплекс упражнений для развития ловкости. ОФП.			
61	Лыжная Подготовка. Имитационные упражнения.			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (21 час)				
62	Беседа: ТБ во время занятий подвижных игр с элементами спортивных. Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись»			
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ			
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Охотники и утки»			
65	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой, в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ			
66	Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч			
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»			
68	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.			
69	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками. Игра «Охотники и утки»			
70	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками. ОРУ			
71	Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача. Игра «Охотники и утки»			
72	Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; ОРУ. Игра «Перестрелка».			
73	Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом.ОРУ			

74	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ.Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам			
75	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ.Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам. ОФП.			
76	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов;. ОРУ. Игра «Школа мяча»			
77	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу;. ОРУ			
78	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; ОРУ			
79	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Игра «Мяч – ловцу»			
80	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру;. ОРУ. Игра «Точная передача».			
81	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему»			
82	ОФП. Эстафеты с ведением и передачей мяча.			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
83	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени». Повторение техники бега на короткие дистанции			
84	Тестирование ГТО: бег 30м. Подвижные игры с бегом и прыжками.			
85	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель.			
86	Тестирование ГТО: смешанное передвижение на 1000 метров.ОФП.			
87	Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель. Повторение техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.			
88	Тестирование ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
89	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом и прыжками.			
90	Тестирование ГТО: прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель.			
91	Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты с мячом.			
92	Тестирование ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.			
	Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)			

93	Беседа: ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м)*			
94	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»			
95	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. ***Контрольный норматив «Челночный» бег 4х9 м***	1		
96	***Контрольный норматив «Бег 60 м».*** Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
97	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде»***Контрольный норматив «Прыжок в длину с места»***	1		
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву»			
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». ***Контрольный норматив «Прыжки через скакалку»***	1		
100	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». ОФП			
101	***Контрольный норматив: метание малого мяча с места на заданное расстояние***. Метание набивного мяча	1		
102	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Удочка»			

4 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Контрольные нормативы**	**Дата проведения урока**	
			По плану	**По плану**
Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)				
1	Вводный инструктаж по ТБ (ИОТ № 3,4). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ			
2	Беседа: ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба через одно и несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30 м).			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). ОРУ. Развитие скоростных способностей			
4	Измерение пульса (ЧСС).Бег 30м. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей			

5	Олимпийские игры современности. Контрольный норматив в беге на 30м. Специальные беговые и прыжковые упражнения			
6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.			
7	***Контрольный норматив «Челночный бег 3х10м»*** Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	***Контрольный норматив: прыжок в длину с места.*** Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании			
10	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м). Метание набивного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
11	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени».Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».			
12	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».			
13	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО..Игра «Удочка» . ОФП			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повторение техники бега на короткие дистанции. Эстафеты. Игры «Эстафета по кругу», «Удочка»			
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.«Переправа» – бег в обручах			
16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты «Перемени предмет».			
17	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Эстафеты.			
18	Бег в равномерном темпе до 3-х минут. ОФП. Подвижные игры «Лиса и куры», «Пятнашки»			
19	Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Подвижные игры «Охотники и утки», «Третий лишний»			
20	Бег в равномерном темпе до 5-ти минут. Эстафеты для развития координации движений.			
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики», Модуль « Плавательная подготовка» (18 часов)				
21	Беседа: ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ			

22	Выполнение команд «Шире шаг!», «На первый-второй рассчитайся!» 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ.			
23	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ			
24	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ			
25	Комбинация из разученных элементов. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ			
26	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами.			
27	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами			
28	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами			
29	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. ***Контрольный норматив «Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке»***	1		
30	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами			
31	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. ***Контрольный норматив «Подтягивания: на высокой перекладине; на низкой перекладине из виса лежа 90 см»***	1		
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола ОРУ			
33	Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола на результат.			
34	Передвижение «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»			
35	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. ОРУ. Развитие координационных способностей			
36	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».			
37	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1		

	Подъем туловища из положения, лежа на спине на результат.			
38	Техника основных видов плавания.			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
39	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени» Упражнения для развития силовых способностей. Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. ОФП.			
40	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Кто дальше прыгнет?»			
41	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Веревочка под ногами»			
42	Совершенствование техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе. Игра «Перестрелка»			
43	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Вышибалы»			
44	Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Эстафеты. Игра «Охотники и утки»			
45	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками.			
46	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в цель			
47	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Охотники и утки»			
48	Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с переносом предметов. ОФП			
	Модуль «Подвижные игры», Модуль « Лыжная Подготовка» (13 часов)			
49	Повторный инструктаж по ТБ (ИОТ № 4,5).Беседа: ТБ во время проведения подвижных игр. ОРУ с предметами. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.			
50	ОРУ с предметами. Игра «Удочка». Эстафеты.			
51	ОРУ в движении. Игры «Третий лишний», «Кто обгонит»			
52	ОРУ в движении. Игра «Пятнашки» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей			
53	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Точно в мишень». Эстафеты с мячами			
54	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами			
55	ОРУ. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами			
56	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей			

57	ОРУ. Игра «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками			
58	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с переносом предметов.			
59	Развитие координационных способностей. ОФП.			
60	Комплекс упражнений для развития ловкости. ОФП.			
61	Лыжная Подготовка. Имитационные упражнения.			
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (21 час)				
62	Беседа: ТБ во время занятий подвижных игр с элементами спортивных. Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись»			
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ			
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Охотники и утки»			
65	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой, в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ			
66	Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч			
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»			
68	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.			
69	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками. Игра «Охотники и утки»			
70	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками. ОРУ			
71	Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача. Игра «Охотники и утки»			
72	Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; ОРУ. Игра «Перестрелка».			
73	Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом.ОРУ			
74	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ.Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам			
75	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу). ОРУ.Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам. ОФП.			
76	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов;. ОРУ. Игра «Школа мяча»			
77	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу;. ОРУ			

78	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; ОРУ			
79	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Игра «Мяч – ловцу»			
80	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру;. ОРУ. Игра «Точная передача».			
81	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему»			
82	ОФП. Эстафеты с ведением и передачей мяча.			
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (10ч)			
83	Беседа «Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени». Повторение техники бега на короткие дистанции			
84	Тестирование ГТО: бег 30м. Подвижные игры с бегом и прыжками.			
85	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель.			
86	Тестирование ГТО: смешанное передвижение на 1000 метров.ОФП.			
87	Прыжки со скакалкой, метание малого мяча в цель. Повторение техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.			
88	Тестирование ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
89	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом и прыжками.			
90	Тестирование ГТО: прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель.			
91	Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты с мячом.			
92	Тестирование ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.			
	Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)			
93	Беседа: ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м)*			
94	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»			
95	Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. ***Контрольный норматив «Челночный» бег 4х9 м***	1		
96	***Контрольный норматив «Бег 60 м».*** Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		

97	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде»***Контрольный норматив «Прыжок в длину с места»***	1		
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву»			
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». ***Контрольный норматив «Прыжки через скакалку»***	1		
100	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». ОФП			
101	***Контрольный норматив: метание малого мяча с места на заданное расстояние***. Метание набивного мяча	1		
102	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Удочка»			

Приложение 1

Перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения ООП НОО

Внесение изменений в ООП НОО

Целевой раздел

Пояснительная записка -принципы НОО

Система оценки достижения планируемых результатов освоения ФОП НОО ▪ - длительность контрольной работы;

▪ перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Содержательный раздел Синхронизировать рабочие программы с их обновленной версией по учебному предмету «Физическая культура».

Поурочное планирование – в соответствии с ФРП

Организационный раздел

Учебный план- внести изменения в пояснительную записку учебного плана в части минимального и максимального количества учебных занятий за 4 учебных года, отразить объем максимально допустимой нагрузки в течение недели в соответствии с выбранным вариантом ФУП;

▪ скорректировать пункт о выполнении домашнего задания (продолжительность, сроки выполнения, внесение в ЭЖ..)

Календарный учебный график -актуализировать новым содержанием

План внеурочной деятельности - актуализировать обновленным содержанием.

ИЗМЕНЕНИЯ в преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах, внесенные приказом Минпросвещения РФ от 09.10.2024 №704

Общее число часов, **рекомендованных** для изучения физической культуры 405 часов: в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

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

«171.24. При реализации вариантов федерального учебного плана №1, №№ 3–5 количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, включая использование учебных модулей по видам спорта.»

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов отводить на выполнение физических упражнений.

Дополнение РП модулями по виду спорта

Включение в содержание уроков элементов вида спорта с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

В виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для образовательных организаций.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль «Лыжные гонки», «Коньки» освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Плавание» (При наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Результатом освоения вариативных модулей является динамика развития основных физических качеств обучающихся: гибкости, силы, выносливости, координационно-скоростных способностей и/или выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).