

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

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 физкультурминуток 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 физкультурминутки 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.

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 физкультурминутки 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

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки 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 назначению: 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	22			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	3
Итого по разделу		3
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	4
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Лыжная подготовка	0
2.3	Легкая атлетика	21
2.4	Подвижные игры	16
Итого по разделу		55
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4
Итого по разделу		4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	2
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24
2.2	Легкая атлетика	22
2.3	Лыжная подготовка	0
2.4	Плавательная подготовка	0
2.5	Подвижные и спортивные игры	12
Итого по разделу		58
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2
Итого по разделу		2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24
2.2	Легкая атлетика	22
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Плавательная подготовка	0
2.5	Подвижные и спортивные игры	0
Итого по разделу		58
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2
Итого по разделу		2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеев А. П. 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений /Матвеев А. П.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»1 класс

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»2 класс

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»3 класс

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»4 класс

1 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Что такое физическая культура	1	01.09.25.	
2.	Современные физические упражнения	1	04.09.25.	
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	08.09.25.	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	11.09.25.	
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	15.09.25.	
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	18.09.25.	
7.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	22.09.25.	
8.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	25.09.25.	
9.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	29.09.25.	
10.	Акробатические упражнения, основные техники	1	02.10.25.	
11.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	06.10.25.	
12.	Гимнастические упражнения с мячом	1	09.10.25.	

13.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	13.10.25.	
14.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	16.10.25.	
15.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	20.10.25.	
16.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	23.10.25.	
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	03.11.25.	
18.	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	06.11.25.	
19.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	1	10.11.25.	
20.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	1	13.11.25.	
21.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	17.11.25.	
22.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	20.11.25.	
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	24.11.25.	
24.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	27.11.25.	
25.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания)	1	01.12.25.	

	мышц спины(«верёвочка»)			
26.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины(«верёвочка»)	1	04.12.25.	
27.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	08.12.25.	
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	11.12.25.	
29.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	15.12.25.	
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	18.12.25.	
31.	Чем отличается ходьба от бега	1	22.12.25.	
32.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	25.12.25.	
33.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	29.12.25.	
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	12.01.26.	
35.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.01.26.	
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	19.01.26.	
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	22.01.26.	
38.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	26.01.26.	

39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	29.01.26.	
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	02.02.26.	
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	05.02.26.	
42.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	09.02.26.	
43.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	12.02.26.	
44.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	26.02.26.	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	02.03.26.	
46.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	05.03.26.	
47.	Считалки для подвижных игр	1	12.03.26.	
48.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	16.03.26.	
49.	Обучение способам организации игровых площадок	1	19.03.26.	
50.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	23.03.26.	
51.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	09.03.26.	
52.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	12.03.26.	
53.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	16.03.26.	
54.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	16.03.26.	

55.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	19.03.26.	
56.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	23.03.26.	
57.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	26.03.26.	
58.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	30.03.26.	
59.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	06.04.26.	
60.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	09.04.26.	
61.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	13.04.26.	
62.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	16.04.26.	
63.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	20.04.26.	
64.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	23.04.26.	
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	27.04.26.	
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	30.04.26.	
	Всего:	66 часов		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Факт
		Всего		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	02.09.25	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	04.09.25	
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	09.09.25	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	11.09.25	
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	16.09.25	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	18.09.25	
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	23.09.25	
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	25.09.25	

9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	30.09.25	
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	02.10.25	
11	Практика проведения ролевых игр	1	07.10.25	
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	09.10.25	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	14.10.25	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	16.10.25	
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	21.10.25	
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	23.10.25	
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	06.11.25	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	11.11.25	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	13.11.25	
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	18.11.25	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	20.11.25	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	25.11.25	

23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	27.11.25	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	02.12.25	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	04.12.25	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	09.12.25	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	11.12.25	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	16.12.25	
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	18.12.25	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	23.12.25	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	25.12.25	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	30.12.25	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	13.01.26	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	15.01.26	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	20.01.26	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	22.01.26	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	27.01.26	

38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	29.01.26	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	03.02.26	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	05.02.26	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	10.02.26	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	12.02.26	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	17.02.26	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	19.02.26	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	24.02.26	
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	26.02.26	
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	03.03.26	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	05.03.26	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	10.03.26	
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	12.03.26	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими	1	17.03.26	

	предметами			
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	19.03.26	
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	24.03.26	
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	26.03.26	
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	07.04.26	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	09.04.26	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	14.04.26	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	16.04.26	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	21.04.26	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	23.04.26	
61	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место»	1	28.04.26	

62	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место»	1	30.04.26	
63	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1	05.05.26	
64	Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1	07.05.26	
65	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»	1	12.05.26	
66	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1	14.05.26	
67	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»	1	19.05.26	
68	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	21.05.26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	02.09.2025	
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	04.09.2025	
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	09.09.2025	

4	Правила дыхания в воде при плавании	1	12.09.2025	
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	16.09.2025	
6	Виды спортивных стилей плавания	1	18.09.2025	
7	Техника спортивных стилей плавания	1	23.09.2025	
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	25.09.2025	
9	Техника выполнения танцевальных движений	1	30.09.2025	
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	02.10.2025	
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	07.10.2025	
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	09.10.2025	
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	14.10.2025	
14	Строевые команды: построения, перестроения	1	16.10.2025	
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	21.10.2025	
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	23.10.2025	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	04.11.2025	
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	06.10.2025	
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	11.10.2025	
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1	13.10.2025	
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	18.10.2025	
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	20.10.2025	
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	25.10.2025	
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	27.10.2025	
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	02.12.2025	

26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	04.12.2025	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	09.12.2025	
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	11.12.2025	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	16.12.2025	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	18.12.2025	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	23.12.2025	
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	25.12.2025	
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	30.12.2025	
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	13.01.2026	
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	15.01.2026	
36	Акробатические упражнения для перемещений	1	20.01.2026	
37	Игры с выталкиванием	1	22.01.2026	
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	27.01.2026	
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	29.01.2026	
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	03.02.2026	
41	Игры на устойчивость	1	05.02.2026	
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	03.02.2026	
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	05.02.2026	
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	10.02.2026	
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	12.02.2026	

46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	17.02.2026	
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	19.02.2026	
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	24.02.2026	
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	26.02.2026	
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	07.04.2026	
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	09.04.2026	
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	14.04.2026	
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	16.04.2026	
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	21.04.2026	
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	23.04.2026	
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	28.04.2026	
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	30.04.2026	
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	05.05.2026	
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	07.05.2026	
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	12.05.2026	
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	14.05.2026	
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	19.05.2026	
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	21.05.2026	
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	26.05.2026	
65	Контрольно-тестовые упражнения	1		
66	Демонстрация группового показательного выступления	1		
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1		

68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Дата изучения	
			По плану	Фактически
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	01.09.25	
2	Туристическая деятельность	1	03.09.25	
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	08.09.25	
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	10.09.25	
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	15.09.25	
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	17.09.25	
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	22.09.25	
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения	1	24.09.25	

	физических упражнений			
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	29.04.25	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	01.10.25	
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	06.10.25	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	08.10.25	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	13.10.25	
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	15.10.25	
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	20.10.25	
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	22.10.25	
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	05.11.25	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	10.11.25	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	12.11.25	
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	17.11.25	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	19.11.25	

22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1	24.11.25	
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	26.11.25	
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	01.12.25	
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	03.12.25	
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	08.12.25	
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	10.12.25	
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	15.12.25	
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	17.12.25	
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	22.12.25	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения	1	24.12.25	

	туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности			
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	29.12.25	
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	12.01.26	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	14.01.26	
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	19.01.26	
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	21.01.26	
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	26.01.26	
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	28.01.26	
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	02.02.26	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	04.02.26	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	09.02.26	
42	Обучение опорному прыжку	1	11.02.26	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине-90см девочки	1	16.02.26	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	18.02.26	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
45	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	25.02.26	
46	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	02.03.26	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	04.03.26	
48	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	11.03.26	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1	16.03.26	
50	Беговые упражнения	1	23.03.26	
51	Метание малого мяча на дальность	1	25.03.26	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г	1	06.04.26	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	08.04.26	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	15.04.26	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	20.04.26	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	22.04.26	
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	27.04.26	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	29.04.26	
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	04.05.26	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	06.05.26	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов	1	13.05.26	

	различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях			
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	18.05.26	
63	Упражнения из игры в волейбол	1	20.05.26	
64	Упражнения из игры в волейбол	1		
65	Упражнения из игры в баскетбол	1		
66	Упражнения из игры в баскетбол	1		
67	Упражнения из игры в футбол	1		
68	Праздник «Большие гонки». посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0