МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга
Администрация Калининского района г. Санкт-Петербурга
ГБОУ гимназия №159 «Бестужевская»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Л.С. Жищинская	А.Н. Анохина	В. Е. Андросова
Приказ № 1 от «26» августа 2026 г.	от «27» августа 2026 г.	Приказ № 165 от «27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00aebceebfd2aabb15393d4153b860
Владелец: Андросова Виктория Евгеньевна
Действителен: с 18.05.2026 до 11.08.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4248460)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 умениямипо 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, основывающиесяна 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 изученияв 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 по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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 и растяжки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Метание 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, волейбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках, гимнастический "мост".

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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

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. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический "мост". Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине и брусьях: висы и упоры, подъём переворотом.

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 с места и с 3-5 шагов разбега.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

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

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** 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 её 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

К концу обучения во 2 классе 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 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

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** 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 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.

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;
- делать 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

К концу обучения в **4 классе** 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 учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **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.

- **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 мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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.

- **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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, выполнять метание малого мяча с места и в движении;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	24			
2.3	Подвижные и спортивные игры	30			

2.4	Весёлые старты	12			
Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			
комплекса ГТО		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			
Итого по разделу		1			
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	8	0		
2.2	Легкая атлетика	16			
2.3	Подвижные игры	12			
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14			

Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	16			

2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22			
2.4	Подвижные игры	6			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	16			

2.3	Подвижные игры	4			
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	24			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.Что такое физическая культура. Ходьба под счет	1				
2	Беседа- Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба на носках, на пятках, Обычный бег.	1				
3	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. ОРУ. Беговые упражнения.	1				
4	Современные физические упражнения. Разновидности ходьбы. Экскурсия по стадиону.	1				
5	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прогулка	1				
6	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1				
7	Осанка человека. Упражнения для осанки. Беговые упражнения. Бег 30 м.	1				
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				
9	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра	1				

	«Лапта»					
10	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки с продвижением вперёд.	1				
11	Беседа- Возникновение первых спортивных соревнований. ОРУ. Прыжки в длину с места.	1				
12	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1				
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
14	ОРУ. Беговые упражнения. Обучение способам организации игровых площадок. Урок - игра «Бросай - поймай»	1				
15	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Шишки,желуди, орехи", "Третий лишний"	1				
16	ОРУ. Беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Погрузка арбузов».	1				
17	Обучение способам организации игровых площадок. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1				
18	ОРУ в движении, беговые упражнения. Игра «Посадка картошки»	1				
19	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
20	ОРУ. Беговые упражнения. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				

21	ОРУ в движении, беговые упражнения. Игра «4 мяча на одной стороне" "5 свечей"	1				
22	Инструктаж по ТБ на занятиях общей физической подготовкой. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Бег 3 минуты	1				
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Упражнения на развитие силы в подтягивании на низкой перекладине	1				
24	ОРУ в движении, беговые упражнения. Задания по карточкам.	1				
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1				
26	Строевые упражнения.Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш»,«Класс, стой». Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1				
27	ОРУ со скакалкой. Игра "Класс-Смирно!", Игры по карточкам.	1				
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Основная стойка. Группировка. Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
29	Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения в	1				

	прыжках.					
30	ОРУ, беговые упражнения. Урок-Игра. Эстафеты с элементами гимнастики.	1				
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра "Класс-Смирно!"	1				
32	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем ног из положения лежа на животе. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1				
33	ОРУ, беговые упражнения. Игра "Запрещенное движение". Эстафеты с элементами гимнастики.	1				
34	Способы построения и повороты стоя на месте. Перестроения в 2 шеренги, в 2 колонны. Размыкание на вытянутые руки. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Зайцы в огороде»	1				
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствие. Имитация движения животных.	1				
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра "Котики-мостики"	1				
37	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1				
38	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1				

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
39	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
40	Инструктаж по ТБ на занятиях "Весёлые старты".ОРУ в движении. Эстафеты без предметов.	1				
41	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с мячами. Передача мячей. Игра «Точный расчёт»	1				
42	ОРУ. Беговые упражнения. Встречные эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1				
43	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч капитану»	1				
44	ОРУ. Беговые упражнения. Игра «Попади в обруч», "Наседка и цыплята"	1				
45	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов	1				
46	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафета «Котики-мостики»	1				
47	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий. Ведение мяча в движении, с изменением направления движения.	1				
48	ОРУ. Беговые упражнения. Встречные эстафеты с предметами и без.	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				

50	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
51	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель теннисного мяча. Подвижные игры	1				
54	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Считалки для подвижных игр. Игра "Космонавты"	1				
57	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов.	1				
58	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
59	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
60	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра	1				

	«Два мороза»					
61	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
62	ОРУ. Беговые упражнения. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				
63	ОРУ. Беговые упражнения. Встречные эстафеты с предметами и без.	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				
66	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
69	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				

70	Инструктаж по ТБ на занятиях "Весёлые старты". ОРУ в движении. Эстафеты без предметов.	1				
71	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Эстафеты без предметов	1				
72	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Караси и щуки»	1				
73	ОРУ. Беговые упражнения. Встречные эстафеты с разным инвентарём	1				
74	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1				
75	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Молекула»	1				
76	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с мячами. Передача мячей. Игра «Точный расчёт»	1				
77	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов. Игра «Мяч капитану».	1				
78	ОРУ. Беговые упражнения. Разные виды пятнашек.	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

	Подвижные игры					
81	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Подвижные игры.	1				
83	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
84	ОРУ. Беговые упражнения. Задания по карточкам в игровой форме.	1				
85	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				
86	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега. Смешанные передвижения. Подвижные игры	1				
87	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра "К своим флажкам", "Захват знамени"	1				
88	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1				
89	ОРУ в движении. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1				
90	ОРУ. Беговые упражнения. Встречные эстафеты с различным инвентарем.	1				
91	ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Подвижные	1				

	игры.					
92	ОРУ. Беговые упражнения. Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге. Подвижные игры.	1				
93	ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание игры «Лапта»	1				
94	Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Подвижные игры.	1				
95	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие выносливости в беге 500 м.	1				
96	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты по кругу (по 100м., по 200 м., 300 м.)	1				
97	Урок-игра. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				
98	Урок -игра «Вызов номеров» Правила поведения на водоёмах.	1				
99	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Развитие быстроты в беге. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Учить правильному дыханию во время бега. Физическое развитие. Бег 30 м. Развитие выносливости бег 500 м. (смешанные передвижения)	1				
3	ОРУ на месте и беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости в беге. Бег 30 м. на результат	1				
4	Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м. (смешанные передвижения) Физическое развитие	1				
5	Развитие координации. Бег 30 м. на результат. Закаливание организма	1				
6	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину. Бег 500 м на результат. Развитие физических качеств.	1				
7	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				
8	Метание мяча на результат. Прыжок в длину с	1				

	места. Дневник наблюдений по физической культуре					
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу" Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				
11	Развитие ловкости и координации в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте со сменой рук и изменением высоты отскока мяча.	1				
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой	1				
13	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Посадка картофеля». Игра «Ниточка и иголочка».	1				
14	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Слушай сигнал».	1				
15	Развитие координации. Броски малого мяча в навесное кольцо	1				
16	Зачетный урок. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обучение технике акробатических элементов	1				

18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед.	1				
19	Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжковые упражнения. Техника наскока на гимнастический мостик. Оценка техники кувырка вперед.	1				
20	Гимнастическая разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
21	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники наскока на мостик.	1				
22	Перелезание через гимнастического коня и ходьба по гимнастическому бревну. Развитие силы в подтягивании. Висы и упоры. Упражнения на низкой перекладине.	1				
23	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Упражнения в равновесии. Оценка техники комбинации по акробатике.	1				
24	Оценить строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
25	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости. Техника броска мяча над собой двумя руками.	1				

	Подвижная игра "Передал - садись"					
26	Ловля мяча двумя руками над собой. Подвижная игра "Ручеёк". Передвижение по площадке приставными шагами. Подвижная игра "Заказные пятнашки"	1				
27	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Подвижная игра "4 мяча на одной стороне".	1				
28	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники приема мяча.	1				
29	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				
30	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны".	1				
31	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники.	1				
32	Броски мяча через сетку. Игра "4 мяча на одной стороне", " Охотники и утки"	1				
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				

	Подвижные игры					
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оценка техники прыжков на скакалке	1				
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Подвижная игра "Два мороза"	1				
39	Ловля и передача мяча на месте правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди и от пола. Подвижная игра "Волки и овцы" Развитие координации и быстроты в эстафетах.	1				
40	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой.	1				
41	Ору в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал». Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				

42	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
43	Развитие ловкости и координации. Техника броска одной рукой. Броски малого мяча в навесное кольцо.	1				
44	Встречные эстафеты с элементами баскетбола	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1				
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
49	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений. Прием и	1				

	передача мяча партнеру (волейбольным приемом).					
50	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Подвижная игра "Перекати поле" Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость.	1				
51	Развитие быстроты движений в эстафетах. Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				
52	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				
53	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом)	1				
54	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				
55	Сложно координированные беговые упражнения. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом)	1				
56	Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника отталкивания .	1				
58	Развитие быстроты в упражнениях со скакалкой. Прыжок в длину (многоскок).Техника отталкивания в многоскоке. Техника метания.	1				
59	Оценка прыжка в длину способом многоскока. Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге.	1				

60	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. Развитие быстроты в линейных эстафетах.	1				
61	Развитие выносливости в беге 500 м. Техника метания с разбега	1				
62	Метание мяча на результат. Подвижные игры на развитие равновесия Оценка выносливости бег 500 м без учета времени.	1				
63	Бег 30 м. на результат. Метание мяча на результат.	1				
64	Досдача зачетов. Линейные легкоатлетические эстафеты.	1				
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Урок -игра «Метко в цель». Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости.	1				
66	Подвижные игры "Метко в цель". Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости.	1				
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Правила поведения на водоёмах.	1				
68	Итоговый урок. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Развитие быстроты в беге. Виды физических упражнений	1				
2	Учить правильному дыханию во время бега. Физическое развитие. Бег 30 м. Развитие выносливости бег 500 м. (смешанные передвижения)	1				
3	ОРУ на месте и беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости в беге. Бег 30 м. и 60 м. Метание мяча с одного шага	1				
4	Метание мяча в полной координации с 3-5 шагов разбега. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м. (смешанные передвижения) Физическое развитие	1				
5	Дозировка физических нагрузок. Развитие координации. Бег 30 м. на результат. Бег 1000 м без учета времени. Закаливание организма	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 500 метров по забегам на результат	1				
7	Бег 60м на результат. Закрепление техники метания мяча.	1				
8	Оценка техники метания мяча на дальность.	1				

	Медленный бег 6 минут.					
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу"	1				
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				
11	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками сверху от щита	1				
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Наседка"	1				
13	Броски в кольцо одной рукой сверху от плеча. Развитие координации и быстроты в эстафетах.	1				
14	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Перекати поле»	1				
15	Упражнения на ручную ловкость. Игра «5 свечей». Оценка техники ловли и передачи мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1				
16	Зачетный урок. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обучение технике акробатических элементов	1				
18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед	1				

19	Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжковые упражнения. Техника наскока на гимнастический мостик. Оценка техники кувырка вперед.	1				
20	Гимнастическая разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке	1				
21	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники наскока на мостик	1				
22	Перелезание через гимнастического коня и ходьба по гимнастическому бревну. Развитие силы в подтягивании. Висы и упоры. Упражнения на низкой перекладине	1				
23	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Упражнения в равновесии. Оценка техники комбинации по акробатике	1				
24	Оценить строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
25	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости. Техника броска мяча над собой двумя руками. Подвижная игра "Передал - садись"	1				
26	Ловля мяча двумя руками над собой. Подвижная игра "Ручеёк". Передвижение по площадке	1				

	приставными шагами. Подвижная игра "Заказные пятнашки"					
27	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Подвижная игра "4 мяча на одной стороне".	1				
28	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники приема мяча.	1				
29	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				
30	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны"	1				
31	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники	1				
32	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1				

	места толчком двумя ногами. Оценка техники прыжков на скакалке					
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Подвижная игра "Два мороза"	1				
39	Ловля и передача мяча на месте правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди и от пола. Подвижная игра "Волки и овцы" Развитие координации и быстроты в эстафетах	1				
40	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой	1				
41	Ору в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал». Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				
42	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
43	Развитие ловкости и координации. Техника	1				

	броска одной рукой. Броски малого мяча в навесное кольцо.					
44	Встречные эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
49	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом).	1				

50	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Подвижная игра "Перекати поле". Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость	1				
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
52	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				
53	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом). Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
54	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				
55	Сложно координированные беговые упражнения. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом)	1				
56	Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника отталкивания	1				
58	Развитие быстроты в упражнениях со скакалкой. Прыжок в длину (многоскок).Техника отталкивания в многоскоке. Техника метания.	1				
59	Оценка прыжка в длину способом многоскока. Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге	1				

60	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Техника метания мяча	1				
61	Развитие выносливости в беге 500 м. без учета времени. Техника метания с разбега. Бег 30 м. на результат	1				
62	Метание мяча на результат. Подвижные игры на развитие равновесия Оценка выносливости бег 500 м.	1				
63	Бег 60 м. на результат. Метание мяча на результат.	1				
64	Досдача зачетов. Линейные легкоатлетические эстафеты.	1				
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
67	Урок -игра "Захват знамени" Правила поведения на водоёмах	1				
68	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции	1				
2	Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростной выносливости. Бег 30, 60 м. Развитие выносливости бег 500 м.	1				
3	Низкий старт (финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат). Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м.	1				
5	Прыжок в длину с разбега (техника отталкивания). Метание мяча. Оценка выносливости в беге 500 м.	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Прыжок в длину с разбега. Бег 60м на результат.	1				
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание мяча на результат. Прыжок в длину.	1				
8	Закаливание организма. Развитие выносливости	1				

	бег 1000 м. без учета времени.					
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу"	1				
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				
11	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками сверху, от щита.	1				
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Выбей мяч на ведении"	1				
13	Оценка техники ловли и передачи мяча на месте. Игра «Слушай сигнал»	1				
14	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Посадка картофеля»	1				
15	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Закаливание организма.	1				
16	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Висы и упоры на гимнастической перекладине	1				
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Команды «Шире шаг, чаще шаг, реже шаг». Обучение технике акробатических элементов	1				

18	Предупреждение травм на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед и кувырок назад	1				
19	Перестроение. Обучение технике акробатических элементов. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Техника наскока на гимнастический мостик. Развитие координации движений. Оценка техники кувырка вперед	1				
21	Лазание по наклонной скамейке разноименным способом. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Оценка строевых упражнений	1				
22	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Опорный прыжок -техника приземления.	1				
23	Упражнения в равновесии на бревне. Развитие силы в подтягивании. Мост из положения лёжа на спине. Опорный прыжок оценка техники.	1				
24	Оценка техники комбинации по акробатике	1				
25	Из истории развития физической культуры в России. Подвижные игры и эстафеты.	1				
26	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры и эстафеты.	1				

27	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости и координации	1				
28	Техника броска мяча над собой двумя руками. Игра "Гонки мячей по кругу"	1				
29	Ловля мяча двумя руками над собой. Игры "Охотники и утки", "4 мяча на одной стороне"	1				
30	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Передвижение по площадке приставными шагами. Игра "Пятнашки с освобождением"	1				
31	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны"	1				
32	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники.	1				
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача на месте в треугольниках, квадратах, круге	1				
39	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Слушай сигнал"	1				
40	Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				
41	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
42	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1				
43	Развитие ловкости и координации. Техника броска одной рукой от щита с места	1				
44	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
46	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1				

	техники выполнения испытаний (тестов) ГТО					
47	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом). Правила игры в Пионербол	1				
48	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Встречные эстафеты с элементами волейбола. Правила игры в Пионербол	1				
49	Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость	1				
50	Встречные эстафеты с элементами волейбола. Правила игры в Пионербол	1				
51	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом)	1				
52	Оценка техники и точности приема мяча над собой	1				
53	Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой	1				
54	Развитие скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				
55	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Оценка скоростной выносливости 6-ти минутный бег	1				
56	Прыжки через скакалку на результат. Висы простые и смешанные. Развитие силовых качеств	1				
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в	1				

	беге					
58	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Техника метания мяча	1				
59	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости в беге (500 м.)	1				
60	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 30 м. на результат	1				
61	Развитие выносливости в беге 1000 м. Техника метания	1				
62	ОРУ в движении. Метание мяча на результат	1				
63	Оценка выносливости. Бег 1000 м без учета времени	1				
64	Досдача зачетов. Эстафеты по кругу.	1				
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
67	Урок -игра "Захват знамени" Правила поведения на водоёмах	1				
68	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1) Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

2) Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

3) Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

4) Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

5) Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

https://edu.gov.ru/ Министерство просвещения Российской Федерации

http://www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование»

http://www.school.edu.ru Российский общеобразовательный портал

http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

http://infourok.ru/ Проект "Инфоурок" предоставляет каждому учителю возможность публиковать свои методические разработки, личные фото и любую информацию о себе, общаться с коллегами.

Приложение
к рабочей программе

Оценка предметных результатов в достижениях обучающихся по физической культуре (1 – 4 классы)

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки	Оценка	Отметка
Выполнить основные технические действия (баскетбол) ведение мяча различными способами; броски по кольцу: снизу, от груди, сверху; со штрафной линии; (пионербол) подачу мяча, прием мяча. Выполнить основные технические действия приема игры: (в баскетбол; пионербол) в условиях игровой деятельности.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной и игровой деятельности.	Отлично	5
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий и приемов учебной деятельности. Незначительные нарушения в игровой деятельности.	Хорошо	4
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов в учебной игровой деятельности.	Удовлетворительно	3
	Пониженный	Незначительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности. Значительные нарушения игровой деятельности.	Неудовлетворительно	2

	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной и игровой деятельности.	Плохо	1
Выполнить основные технические действия: в прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»; в прыжках в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в беге с высокого старта; в беге на длинные дистанции.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Отлично	5
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности.	Хорошо	4
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов в учебной деятельности.	Удовлетворительно	3
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Неудовлетворительно	2
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	1
Выполнить основные технические действия метания теннисного мяча с места, с пяти - шагов разбега; метание мяча в цель с 6м; броска набивного мяча из-за головы сидя на полу.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Отлично	5
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности.	Хорошо	4
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов учебной деятельности.	Удовлетворительно	3
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Неудовлетворительно	2
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	1
Выполнить основные технические действия в гимнастике (элементах акробатики, акробатической связке состоящей из 4-х элементов; упражнении на бревне; опорном прыжке; перекладине); строевых	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Отлично	5
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности.	Хорошо	4
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов	Удовлетворительно	3

упражнениях.		учебной деятельности.		
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Неудовлетворительно	2
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	1
При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.	Высокий	Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Отлично	5
	Повышенный	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Хорошо	4
	Базовый	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Удовлетворительно	3
	Пониженный	Не знание материала программы.	Неудовлетворительно	2

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Нормативы по физической культуре

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 класса (7 лет)

норматив	Прыжок в дл с места		Челночный бег 3х10м		Пресс 30/60(сек)		Скакалка 30 сек		Метание мяча в цель(5м)		Отжимание (раз)		Подтягивание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	115	107	9.9	10.4	18/32	17/28	25	30	3	3	9	6	3 /9	6
«4»	95	87	10.5	10.9	16/27	14/23	20	25	2	2	5	3	2 /5	4
«3»	85	77	10.9	11.2	14/23	13/20	18	20	1	1	3	2	1 /3	3
	30 метр		10 метр		6и мин бег (м)		Бросок набив-ного мяча (см)		Бег 1000 м		Наклон (см)			
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	8.3	8.8	3.3	3.3	750	650	300	230	Без уч.времени		5	6		
«4»	8.6	9.1	3.4	3.6.	550	450	210	150	Без уч.времени		3	4		
«3»	9.4	9.6	3.8	4.0	400	300	200	140	Без уч.времени		1	2		

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)

норматив	Прыжок в дл с места		Челночный бег 3х10м		Пресс 30/60(сек)		Скакалка 30 сек		Метание мяча в цель(6м)		Отжимание (раз)		Подтягивание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	130	120	9.5	10,0	20/35	18/30	35	40	3	2	11	7	4 /10	7
«4»	110	105	9.9	10.4	17/30	15/25	25	30	2	1	5	4	2 /6	5
«3»	105	100	10.5	10.9	15/25	14/22	20	25	1		3	2	1 /5	4
	30 метр		60 метр		1000 м		500 м		Многоскок (8 пр)		Наклон (см)			
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	6,5	6,6	11,8	12,5	6.50	6.55	2.50	3.10	12		3	5		
«4»	7,1	7,3	12,8	13,0	7.10	7.40	3.20	3.40	10.5		2	4		
«3»	7,5	7.6	13,2	13.5	8.00	8.10	3.40	3.50	9		1	3		

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 3 класса (9 лет)

норматив	Прыжок в дл с места		Челночный бег 3х10м		Пресс 30/60(сек)		Скакалка 30 сек		Наклон (см)		Отжимание (раз)		Подтягивание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	140	130	9.8	9.9	16/32	14/28	40	50	5	7	12	7	5/15	11
«4»	120	115	10,5	10,7	14/27	12/25	35	40	3	5	7	4	4/13	9
«3»	115	105	10,9	11,3	12/23	10/22	25	30	1	3	5	3	2/9	7
	30 метр		60 метр		1000 м		500 м		Многоскок (8 пр)		Метание мяча (м)		Метание мяча в цель(м)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	5.9	6.2	11.0	12.0	5.30	6.00	2.35	2.45	12.5		20	13	3	2
«4»	6,5	6,6	11,8	12,5	6.50	6.55	2.45	3.10	11		16	11	2	1
«3»	7,1	7,3	12,8	13,0	7.10	7.40	3.20	3.40	10		14	9	1	

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

норматив	Прыжок в дл с места		Челночный бег 3х10м		Пресс 30/60(сек)		Скакалка 60 сек		Метание мяча (м)		Отжимание (раз)		Подтягивание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	145	135	9.2	9.4	16/33	14/28	45/90	50/100	22	15	13	7	5/13	10
«4»	130	120	9.6	10.0	14/26	12/23	40/80	45/90	18	12	10	5	3/8	7
«3»	125	110	9.8	10.3	12/23	10/19	35/70	40/80	15	10	8	4	2/7	5
	30 метр		60 метр		1000 м		500 м		Многоскок (8 пр)		Наклон (см)			
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	5,8	6.1	10,7	11,0	5.41	6,12	2,30	2,40	13.5		4	5		
«4»	6,0	6,3	11.0	12.0	6,20	6,45	2.35	2.45	12.5		2	3		
«3»	6,5	6.6	11,8	12,5	6.50	7.00	2.45	3.10	11		0	2		