

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение

"Свято-Георгиевская гимназия"

Московская область, г.Красногорск, Красная горка, 27,35

Православный приход Знаменского храма г.Красногорска

НОЧУ "Свято-Георгиевская гимназия"

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УМР

Филина Т.В.
«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Исполнительный директор

Коршунова М.А.
Приказ №1 от «31» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

**для 1-4 классов начального общего
образования
на 2026-2027 учебный год**

Красногорск, 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 своё 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно цели коллектива «Свято-Георгиевской гимназии» по духовному воспитанию школьников при реализации программы по физическому воспитанию будут решаться следующие **воспитательные задачи:**

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной, предметно - продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно - нравственной компетенции — «становиться лучше», возрастая в христианской вере и добродетели;
- укрепление нравственности, основанной на знании Заповедей Божьих, внутренней установке личности школьника поступать по ним согласно своей совести;
- формирование основ христианской совестливости — способности обучающегося формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения норм христианского поведения, давать нравственную оценку прежде всего своим поступкам;
- формирование христианского смысла учения;
- формирование основ христианской морали — осознанной обучающимся как необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в христианской вере представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- принятие обучающимися базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;
- формирование христианских эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

В области формирования социальной культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности;
- формирование потребности в сознательном труде и служении ближнему;
- воспитание ценностного отношения к русскому языку, культуре, основанной на традициях Православия;
- формирование патриотизма и чувства причастности к историческому прошлому и настоящему своей родины;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным российским религиям и религиозным организациям;
- формирование основ культуры межнационального общения, уважения к языку, культурным, религиозным традициям, истории и образу жизни представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- формирование отношения к семье как "Малой церкви";

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях, ориентация на мужественный и женственный эталоны поведения;
- знакомство обучающегося с культурно - историческими и этническими традициями российской семьи.

Место курса в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. В 1 классе, из расчёта 2 ч в неделю — 68 ч, во 2 классе из расчета 2 ч. в неделю — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68ч.

Православный компонент

Основным направлением, заложенным в программе развития Гимназии, является духовно-нравственное развитие обучающихся, воспитание их в духе православных традиций. Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании личности, учат активности, целенаправленности, честности, справедливости, порядочности и другим добродетелям. Большой воспитательный эффект на развитие нравственных чувств оказывает подвижная игра. Наличие правил и требование к их соблюдению, ставят участников игры в положение равноправных. При этом соблюдение правил воспитывает выдержку. Содержание многих игр требует выручки товарищей. Часто складываются ситуации, когда приходится забыть о собственных интересах, проявить смелость и оказать помощь. Так учащиеся в процессе игры усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, у них формируются понятия о чести, совести, порядочности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета в 1 классе

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

3. 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.

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

4.1. 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.

4.2. Лёгкая атлетика.

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

4.3. Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание учебного предмета во 2 классе

1.Знания о физической культуре.

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

2.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.

3.Оздоровительная физическая культура.

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

4.Спортивно-оздоровительная физическая культура.

4.1.Гимнастика с основами акробатики.

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

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

4.2. 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.

4.3.1. Подвижные игры.

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

5.Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание учебного предмета в 3 классе

1.Знания о физической культуре.

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

2. 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.

3. 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.

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание учебного предмета в 4 классе

1. Знания о физической культуре.

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

2. 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.

3. 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.

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

4.1. 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».

4.2. 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.

4.3. 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.

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Программный теоретический материал по разделам *«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Оздоровительная физическая культура»* — осваивается в 1,2 триместре, по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

Часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» и «Гимнастика», отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В федеральной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие таких физических качеств как координация и выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленных на развитие координации и выносливости в программном материале разделов: «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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

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.

Предметные результаты 2 класс

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

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

Предметные результаты 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 приросты в их показателях.

Предметные результаты 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В начале и конце учебного года учащиеся сдают семь зачетных упражнений (**тесты**) для определения уровня физического развития и физических способностей в разделе легкой атлетики с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках. Тесты сквозные с 1 по 11 класс.

Тестовые нормативы:

- челночный бег 3*10м – координационно-двигательные способности, ловкость;
- прыжки в длину с места – скоростные и силовые способности;
- вис на время – на выносливость, морально-волевую подготовку;
- наклон вперед из положения сидя – на гибкость;
- метание мяча на дальность;
- броски мяча в горизонтальную цель на точность;
- подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики
- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, девочки (силовые способности)

Нормативы по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3 x10 м.	10,2 и меньше	10,3-10,9	11,0 и больше	10,5 и меньше	10,6-11,2	11,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	130 – 150	115 – 129	105 – 114	126 – 140	110 – 125	95 – 109
Вис на время, с.	60 и более	30-59	0-29	60 и более	30-59	0-29
Наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	3-8	1	9	5-10	2 и менее
Метание мяча на дальность, м	8 и дальше	4-8	4 и ближе	8 и дальше	4-8	4 и ближе
Броски мяча в горизонтальную цель на точность, с 2,5 м., д 25см. по 3 бр.	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и более	2-3	1	-	-	-

Нормативы по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3 x10 м.	10,0 и меньше	10,1-10,5	10,6 и больше	10,2 и меньше	10,3-10,8	10,9 и больше
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118– 135	108 – 117
Вис на время, с.	70 и более	40-69	0-39	70 и более	40-69	0-39
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5 и более	3-7	2 и меньше	12,5 и более	6-12	5 и менее
Метание мяча на дальность, м	10,1 и дальше	6-10	6 и ближе	10,1 и дальше	6-10	6 и ближе
Броски мяча в горизонтальную цель на точность, с 2,5 м., д 25см. по 3 бр.	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	14 и более	9-13	8 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и более	2-3	1	-	-	-

Нормативы по физической подготовленности для учащихся 3 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3 x10 м., с.	9,5 с и меньше	9,6-10,0 с	10,1 и больше	9,9 с и меньше	10,0-10,4	10,5 и больше
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	149 – 131	130 и ближе	143 и дальше	142-126	125 и ниже
Вис на время, с.	70 и более	40-69	0-39	70 и более	40-69	0-39
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5 и более	3-7	2 и меньше	12,5 и более	6-12	5 и менее
Метание мяча на дальность, м	12 и дальше	8-12	8 и ближе	12 и дальше	8-12	8 и ближе
Броски мяча в вертикальную цель на точность, с 2,5 м., д 25см. по 3 бр.	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	16 и более	7-11	6 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5 и более	3-4	1	-	-	-

Нормативы по физической подготовленности для учащихся 4 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3 x10 м.	9,0 и меньше	9,1-9,4	9,5 и больше	9,4 и меньше	9,5-9,9	10 и больше
Прыжок в длину с места, см	160 и дальше	145 – 159	144 и ближе	152 и дальше	137- 151	136 и ближе
Вис на время, с.	71 и более	60-70	0-59	71 и более	60-70	0-59
Наклон вперед из положения сидя, см	8,5 и более	4-8	3 и меньше	14 и более	7-13	6 и менее
Метание мяча на дальность, м	14 и дальше	10 - 14	10 и ближе	14 и дальше	10 - 14	10 и ближе
Броски мяча в горизонтальную цель на точность, с 2,5 м., д 25см. по 3 бр.	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	30 и более	20-29	20 и менее
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и более	2-3	1	-	-	-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	В процессе уроков.			https://моиуроки.рф/
1.2	Знания о физических качествах	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	В процессе уроков			https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	В процессе уроков.			https://моиуроки.рф/
3.2.	Осанка человека	В процессе уроков.			
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://моиуроки.рф/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Группировки и перекаты. Стойка на лопатках , мост.	4	0	4	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед,назад	4	0	4	

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по гимнастической стенке, Прыжки со скакалкой, вращение обруча.	6	0	6	
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба, разновидности ходьбы. Бег(из разных исходных положений, на короткие дистанции, челночный бег.)	5	0	5	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту	5	0	5	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание вдаль, в вертикальную цель.	4	0	4	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Эстафеты. Полоса препятствий (круговая тренировка)	4	0	4	
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	35	0	4	
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	17	0	17	
Итого по разделу		85			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	14	0	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	14	54	

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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	В процессе уроков.			https://моиуроки.рф/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	В процессе уроков.			

Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	В процессе уроков.		https://моиуроки.рф/	
2.2.	Физические качества	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	В процессе уроков.		https://моиуроки.рф/	
3.2	Утренняя зарядка	В процессе уроков.			
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://моиуроки.рф/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Группировки и перекаты. Стойка на лопатках , мост.	4	0	4	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед,назад	4	0	4	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по гимнастической стенке, Прыжки со скакалкой, вращение обруча.	6	0	6	
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба, разновидности ходьбы. Бег(из разных исходных положений, на короткие дистанции, челночный бег.)	5	0	6	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту	5	0	5	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание вдале, в вертикальную цель.	4	0	4	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Эстафеты. Полоса препятствий (круговая тренировка)	2	0	2	
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	6	0	6	
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	17	0	16	
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	14	0	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

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.	История физической культуры.	В процессе уроков.			https://moiuroki.pф/
1.2	Общие знания о физической культуре	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физической нагрузки/упражнений, измерение пульса.	В процессе уроков.			https://moiuroki.pф/
2.2.	Развитие мышц с помощью физических упражнений.	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	В процессе уроков.			https://moiuroki.pф/
3.2	Дыхательная гимнастика	В процессе уроков.			
3.3.	Зрительная гимнастика	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://moiuroki.pф/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Группировки и перекаты. Стойка на лопатках , мост.	4	0	4	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, назад	4	0	4	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической	6	0	6	

	скамейке. Прыжки со скакалкой, вращение обруча.				
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба, разновидности ходьбы. Бег(из разных исходных положений, на короткие дистанции, челночный бег.)	5	0	6	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту	5	0	5	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание вдаль, в вертикальную цель.	4	0	4	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Эстафеты. Полоса препятствий (круговая тренировка)	2	0	2	
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	6	0	6	
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	17	0	16	
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	14	0	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

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.	Из истории развития физической культуры в России	В процессе уроков.			https://моиуроки.рф/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта, русских народных игр.	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самоконтроль.	В процессе уроков.			https://моиуроки.рф/
2.2.	Физическая культура. Нагрузка и ЧСС.	В процессе уроков.			
2.3.	Первая помощь при травмах.	В процессе уроков.			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1	Закаливание организма	В процессе уроков.		https://moiuroki.pf/	
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе уроков.			
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры, Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://moiuroki.pf/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Группировки и перекаты. Стойка на голове, руках, гимнастические упражнения.	4	0	4	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, вперед с разбега и через препятствие, назад	4	0	4	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой, вращение обруча.	6	0	6	
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба, разновидности ходьбы. Бег(из разных исходных положений, на короткие дистанции, челночный бег.)	5	0	6	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту	5	0	5	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание вдаль, в вертикальную, горизонтальную цель	4	0	4	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Эстафеты. Полоса препятствий (круговая тренировка)	2	0	2	
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	6	0	6	
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	17	0	16	
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	14	0	https://moiuroki.pf/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	З - Правила поведения на физкультурных занятиях. Организационно-методические указания (построение в шеренгу, колонну, команды «смирно», «вольно»). П – «По местам», «Ловишка»	1		1	01-04.09.26	https://моиуроки.рф/
2.	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. П – «По местам», «Ловишка»	1		1	01-04.09.26	
3.	«По местам», «Гуси -лебеди», «Ловишка», «Успей убрать»	1		1		
4.	Разновидности ходьбы. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. П – «Разбежались-собрались» , «Гуси-лебеди», «Удочка».	1		1		
5.	З - Что такое физическая культура.Ходьба с заданиями. Остановка по сигналу учителя. Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. П - «Разбежались-собрались», «Удочка».	1		1		
6.	«Разбежались-собрались», «Вышибалы», «Ловишка», «Успей убрать»	1		1		https://моиуроки.рф/

7.	Техника челночного бега. П – «Прерванные пятнашки»	1		1		
8.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Прерванные пятнашки»	1	1			
9.	Русская народная подвижная игра «Горелки», «Прерванные пятнашки»	1		1		
10.	З – Понятие физическая культура. Метание теннисного мяча на дальность. П - «Колдунчики».	1		1		
11.	Ритм и темп. Тестирование метания на дальность. П - «Колдунчики».	1	1			https://моиуроки.рф/
12.	«Горелки». «Колдунчики». «Вышибалы»	1	1			
13.	Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места. П -«Салки», «Мышеловка»	1		1		
14.	Равномерный бег на выносливость. Тестирование прыжка в длину с места. П - «Салки», «Мышеловка»	1	1			
15.	«Слушай и выполняй» ритм и темп. «Салки», «Удочка»	1	1			
16.	З -Знания о физических качествах. Индивидуальная работа с мячом. П -«Салки с домиками»	1		1		https://моиуроки.рф/
17.	Школа мяча. Тестирование наклона вперед из положения сидя. П -«Салки с домиками»	1	1			

18.	« По местам», «Салки с домиками», «Вышибалы»	1		1		
19.	Стихотворное сопровождение на уроках. Метание малого мяча в цель. П – «Кто быстрее схватит», «Совушка»	1		1		https://moiuroki.pf/
20.	Стихотворное сопровождение, как элемент развития координации движений. Тестирование метания малого мяча в цель. П – «Кто быстрее схватит», «Совушка»	1	1			
21.	«Разбежались-собрались», «Кто быстрее схватит», «Совушка»	1		1		
22.	З - Знания о физических качествах. Ловля и броски мяча в парах. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Волк во рву»	1	1			https://moiuroki.pf/
23.	Упражнения с мячами в парах. П – «Волк во рву»	1		1		
24.	«Замри», «Волк во рву», «Охотник и зайцы»	1		1		
25.	Эстафеты с мячом. Элементы баскетбола. Тестирование виса на время. П - «Охотник и зайцы»	1		1		
26.	Эстафеты с мячом. Элементы футбола. П – «Собачки», «Охотник и зайцы»	1		1		https://moiuroki.pf/
27.	«Забросай мячами противника», «Ловишка», «Удочка»	1		1		

28.	Глаза закрывай – упражнение начинай. Упражнения с мячом. П – «Ночная охота»	1		1		
29.	З – Гимнастика, ее возможности, и значимость в жизни человека. Техника группировки и перекатов. П - «Ловишки с хвостиками»	1		1		https://moiuroki.pf/
30.	«Замри», «Собачки», «Ловишки с хвостиками»	1		1		
31.	Разновидности перекатов. П - «Ловишки с хвостиками»	1		1		
32.	З –Гимнастика, ее возможности, и значимость в жизни человека. Усложненные перекаты. П - «Вышибалы через сетку»	1		1		
33.	«Замри», «Собачки», «Ловишки с хвостиками»	1		1		https://moiuroki.pf/
34.	Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега. П - «Вышибалы через сетку»	1		1		
35.	З - Осанка. Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега. П – «Волшебные елочки»	1		1		
36.	«Разбежались-собрались», «Вышибалы», «Волшебные елочки» «Успей убрать»					https://moiuroki.pf/
37.	Техника выполнения кувырка вперед. П – «Волшебные елочки»	1		1		
38.	Кувырок вперед. П – «Два мороза».	1		1		
39.	«Забросай мячами противника», «Два мороза», «Удочка»	1		1		
40.	З - Что нужно делать для улучшения осанки. Круговая	1		1		https://moiuroki.pf/

	тренировка. Кувырок вперед. II – «Два мороза».					
41.	«Забросай мячами противника», «Два мороза», «Удочка»	1		1		
42.	«Пару выбирай», «День и ночь», «Волк во рву»	1		1		
43.	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках, мост. II – «День и ночь»	1		1		https://моиуроки.рф/
44.	III – Режим дня. Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках, мост. II – «День и ночь»	1		1		
45.	«Класс, смирно!», «Колдунчики». «Вышибалы через сетку»	1		1		
46.	«Волшебные елочки», «Два мороза», «Ветер дует, снежинки летят»	1		1		
47.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячом. II – «Кто быстрее схватит»	1		1		https://моиуроки.рф/
48.	Прыжки в скакалку. Эстафеты с мячом. II – «Кто быстрее схватит»	1		1		
49.	«День и ночь», «Кто быстрее схватит», «Два мороза»	1		1		
50.	III – Режим дня. Вращение обруча. II – «Ветер дует, снежинки летят»	1		1		
51.	Обруч. Учимся им управлять. II – «Ветер дует, снежинки летят»	1		1		https://моиуроки.рф/
52.	«Салки с домиками», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Удочка»					

53.	З – Утренняя зарядка. Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1		
54.	Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1		https://моиуроки.рф/
55.	«Замри», «Забросай мячами противника», «Третий лишний»	1		1		
56.	З – Утренняя зарядка. Броски и ловля мяча в парах. П – «Третий лишний»	1		1		
57.	Разновидности бросков мяча одной рукой. П – «Третий лишний»	1		1		
58.	«День, ночь», «Вышибалы», «Удочка»	1		1		https://моиуроки.рф/
59.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П - «Колдунчики»	1		1		
60.	З –Физкультминутки в течении дня. Прыжок в высоту с прямого разбега. П - «Колдунчики»	1		1		
61.	«Колдунчики», «Удочка», «Бездомный заяц»	1		1		
62.	Ведение мяча на месте и в движении. П - «Бездомный заяц»	1		1		https://моиуроки.рф/
63.	Круговая тренировка. П - «Бездомный заяц»	1		1		
64.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1		
65.	. Броски мяча в кольцо способом «снизу». П – «Волк во рву»	1		1		https://моиуроки.рф/

66.	Броски мяча в кольцо способом «сверху». П – «Волк во рву»	1		1		https://моиуроки.рф/
67.	Игры с мячом	1		1		https://моиуроки.рф/
68.	З – Личная гигиена. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. П - «Тараканчики»	1		1		https://моиуроки.рф/
69.	Броски мяча через волейбольную сетку. П - «Тараканчики»	1		1		https://моиуроки.рф/
70.	«Бездомный заяц», «Ночная охота», «Тараканчики»	1		1		https://моиуроки.рф/
71.	З – Закаливание. Точность бросков через волейбольную сетку. П - «Змейка».	1		1		https://моиуроки.рф/
72.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П - «Змейка».	1		1		https://моиуроки.рф/
73.	«Салки», «Собачки», «Змейка»					https://моиуроки.рф/
74.	Повторение акробатических элементов. П – «Вороны-воробьи»	1		1		https://моиуроки.рф/
75.	Перекаты в группировке, кувырок назад. П – «Вороны-воробьи»	1		1		https://моиуроки.рф/
76.	«Пару выбирай», «Вышибалы через сетку», «Воробьи-вороны»	1		1		https://моиуроки.рф/
77.	Упражнение на выносливость. Вис (на время).	1	1			https://моиуроки.рф/

78.	Тестирование наклона вперед из положения сидя. П – «Пионербол»	1	1			https://моиуроки.рф/
79.	«Разбежались- собрались», «Тараканчики», «Пионербол»	1		1		https://моиуроки.рф/
80.	Тестирование прыжка в длину с места. П – «Пионербол»	1	1			https://моиуроки.рф/
81.	Тестирование метания теннисного мяча в горизонтальную цель. П – «Салки с домиками».	1	1			https://моиуроки.рф/
82.	«Найди свое место», «Ловишки», «Удочка»	1		1		https://моиуроки.рф/
83.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Салки с домиками».	1	1			https://моиуроки.рф/
84.	Тестирование метания теннисного мяча в даль. П – «Пустое место»	1	1			https://моиуроки.рф/
85.	«Гуси-лебеди», «Охотник и зайцы», «Пустое место»					https://моиуроки.рф/
86.	Упражнения на уравнивание предметов. П – «Пустое место»	1		1		https://моиуроки.рф/
87.	Беговые упражнения. П – «Охотники и утки»	1		1		https://моиуроки.рф/
88.	«Ловишки с хвостиками», «Охотники и утки», «Бездомный заяц»	1		1		https://моиуроки.рф/
89.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Охотники и утки»	1	1			https://моиуроки.рф/
90.	Командные подвижные игры	1		1		https://моиуроки.рф/
91.	Прохождение полосы препятствий. П - «Совушка»	1		1		https://моиуроки.рф/

92.	Прохождение усложненной полосы препятствий. П - «Совушка»	1		1		https://moiuroki.pф/
93.	Игры по выбору детей	1		1		https://moiuroki.pф/
94.	Элементы футбола. Ведение мяча по прямой. П -Эстафеты с мячом.	1		1		https://moiuroki.pф/
95.	Элементы футбола. Ведение мяча змейкой. П - Эстафеты с мячом	1		1		https://moiuroki.pф/
96.	Игры с мячом	1		1		https://moiuroki.pф/
97.	Игры по выбору детей.	1		1		https://moiuroki.pф/
98.	Командные игры.	1		1		https://moiuroki.pф/
99.	Игры по выбору детей.	1		1		https://moiuroki.pф/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	3 - Правила поведения на физкультурных занятиях. Организационно-методические указания (построение в шеренгу, колонну, команды «смирно», «вольно»). П – «По местам», «Ловишка»	1		1		https://moiuroki.pф/
2.	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. П – «По местам», «Ловишка»	1		1		
3.	Разновидности ходьбы. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. П – «Разбежались- собрались» , «Салки», «Удочка».	1		1		
4.	Ходьба с заданиями. Остановка по сигналу учителя. Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. П - «Разбежались- собрались», «Удочка».	1		1		
5.	Техника челночного бега. П – «Ловишки с мячом»	1		1		
6.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Ловишки с мячом»	1	1			
7.	Метание теннисного мяча на дальность. П - «Колдунчики».	1		1		

8.	Ритм и темп. Тестирование метания на дальность. П - «Колдунчики».	1	1		
9.	Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места. П - «Охотники и утки», «Мышеловка»	1		1	
10.	Равномерный бег на выносливость. Тестирование прыжка в длину с места. П - «Охотники и утки», «Мышеловка»	1	1		
11.	З - История подвижных игр и соревнований у древних народов. Индивидуальная работа с мячом. П - «Хвостики»	1			
12.	З - История подвижных игр и соревнований у древних народов. Школа мяча. Тестирование наклона вперед из положения сидя. П - «Хвостики»	1	1		
13.	Метание малого мяча в цель. П – «Командные хвостики», «Совушка»	1			
14.	Тестирование метания малого мяча в цель. П – «Командные хвостики», «Совушка»	1	1		
15.	Ловля и броски мяча в парах. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Волк во рву»	1	1		
16.	З - Зарождение Олимпийских игр. Упражнения с мячами в парах. П – «Волк во рву»	1		1	
17.	Эстафеты с мячом. Элементы баскетбола. Тестирование виса на время. П - «Собачки»	1		1	
18.	З - Зарождение Олимпийских игр. Эстафеты с мячом. Элементы футбола. П – «Собачки», «Охотник и зайцы»	1		1	
19.	Глаза закрывай – упражненье начинай. Упражнения с мячом. П – «Ночная охота»	1		1	
20.	Ведение мяча. «Ночная охота»	1		1	
21.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1	
22.	Командные подвижные игры.	1		1	
23.	З – Гимнастика, ее возможности, и значимость в жизни человека. Техника группировки и перекатов. П - «Выше ноги от земли»	1		1	
24.	З – Физическое развитие. Разновидности перекатов. П - «Выше ноги от земли»	1		1	
25.	З – Физическое развитие. Усложненные перекаты. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	
26.	Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	
27.	Техника выполнения кувырка вперед. П – «Волшебные елочки»	1		1	
28.	З – Физические качества. Кувырок вперед с трех шагов. П – «Два мороза».	1		1	

29.	Круговая тренировка. Кувырок вперед с разбега. П – «Два мороза».	1		1	
30.	З – Физические качества. Стойка на лопатках, мост. Лазание по гимнастической лестнице. П - «День и ночь»	1		1	
31.	Лазание по гимнастической лестнице разными способами. Стойка на лопатках, мост. П - «День и ночь»	1		1	
32.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячом. П – «Кто быстрее схватит»	1		1	
33.	З – Закаливание организма. Прыжки в скакалку. Эстафеты с мячом. П – «Кто быстрее схватит»	1		1	
34.	З – Закаливание организма. Вращение обруча. П – «Ветер дует, снежинки летят»	1		1	
35.	Обруч. Учимся им управлять. П – «Ветер дует, снежинки летят»	1		1	
36.	Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1	
37.	Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1	
38.	З – Утренняя зарядка. Броски и ловля мяча в парах. П – «Третий лишний»	1		1	
39.	Разновидности бросков мяча. П – «Третий лишний»	1		1	
40.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян»	1		1	
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян»	1		1	
42.	З – Утренняя зарядка. Ведение мяча на месте и в движении. П - «Бездомный заяц»	1		1	
43.	Круговая тренировка. П - «Бездомный заяц»	1		1	
44.	З - Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Подвижные игры по выбору детей.	1		1	
45.	Командные подвижные игры	1		1	
46.	З – Беседа о том, как прошли каникулы. Броски мяча в кольцо способом «снизу». П – «Волк во рву»	1		1	
47.	Броски мяча в кольцо способом «сверху». П – «Волк во рву»	1		1	
48.	З – Личная гигиена. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. П - «Тараканчики»	1		1	
49.	Броски мяча через волейбольную сетку. П -«Тараканчики»	1		1	
50.	З – Закаливание. Точность бросков через волейбольную сетку. П - «Змейка».	1		1	

51.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П - «Змейка».	1		1	29-4.04	
52.	Повторение акробатических элементов. П – «Вороны-воробыи»	1		1		
53.	Перекаты в группировке, кувырок назад. П – «Вороны-воробыи»	1		1	5-11.04	
54.	Упражнение на выносливость. Вис (на время).	1	1			
55.	Тестирование наклона вперед из положения сидя. П – «Пионербол»	1	1		19-25.04	
56.	Тестирование прыжка в длину с места. П – «Пионербол»	1	1			
57.	Тестирование метания теннисного мяча в горизонтальную цель. П – «Салки с домиками».	1	1		26-2.05	
58.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Салки с домиками».	1	1			
59.	Тестирование метания теннисного мяча в даль. П – «Пустое место»	1	1		3-9.05	
60.	Упражнения на уравнивание предметов. П – «Пустое место»	1		1		
61.	Беговые упражнения. П – «Охотники и утки»	1		1	10-16.05	
62.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Охотники и утки»	1	1			
63.	Прохождение полосы препятствий. П - «Совушка»	1		1	17-23.05	
64.	Прохождение усложненной полосы препятствий. П «Совушка»	1		1		
65.	Элементы футбола. Ведение мяча по прямой. П -Эстафеты с мячом.	1		1	24-30.05	
66.	Элементы футбола. Ведение мяча змейкой. П - Эстафеты с мячом	1		1		
67.	Игры по выбору детей.	1		1	31.05	
68.	Подвижные игры по выбору детей.					

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	3 - Правила поведения на физкультурных занятиях. Организационно-методические указания (построение в шеренгу, колонну, команды «смирно», «вольно»). П – «Ловишка», «Колдунчики».	1		1	1-6.09	https://moiuroki.pf/
2.	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. П – «Салки», «Салки-дай руку».	1		1		
3.	Разновидности ходьбы. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1		1	7-13.09	

	П – «Разбежались- собрались» , «Прерванные пятнашки», «У дочка».				
4.	Ходьба с заданиями. Остановка по сигналу учителя. Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. П - «Разбежались- собрались», «Собачки ногами».	1		1	
5.	Техника челночного бега. П – «Собачки ногами»	1		1	14-20.09
6.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Ловишки с мячом»	1	1		
7.	Метание теннисного мяча на дальность. П - «Ловишки с мячом».	1		1	21-27.09
8.	Ритм и темп. Тестирование метания на дальность. П - «Салки с домиками».	1	1		
9.	Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места. П - «Охотники и утки», «Мышеловка»	1		1	28-4.10
10.	Равномерный бег на выносливость. Тестирование прыжка в длину с места. П -«Охотники и утки», «Мышеловка»	1	1		
11.	З - История физической культуры. Индивидуальная работа с мячом. П -«Хвостики»	1			12-18.10
12.	З - История физической культуры. Школа мяча. Тестирование наклона вперед из положения сидя. П -«Хвостики»	1	1		
13.	Метание малого мяча в цель. П – «Белые медведи», «Совушка»	1			19-25.10
14.	Тестирование метания малого мяча в цель. П – «Белые медведи», «Совушка»	1	1		
15.	Ловля и броски мяча в парах. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Волк во рву»	1	1		26-1.11
16.	З – Общие знания о физической культуре. Упражнения с мячами в парах. П – «Волк во рву»	1		1	
17.	Эстафеты с мячом. Элементы баскетбола. Тестирование виса на время. П - «Собачки»	1		1	2-8.11
18.	З – Общие знания о физической культуре. Футбольные упражнения. П – «Собачки», «Охотник и зайцы»	1		1	
19.	Футбольные упражнения в парах. П – «Пустое место»	1		1	9-15.11
20.	Ведение мяча. «Пустое место»	1		1	
21.	Подвижная игра «Осада города».	1		1	23-29.11
22.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1	
23.	З – Гимнастика, ее возможности, и значимость в жизни человека. Техника группировки и перекатов. П - «Перестрелка»	1		1	30-6.12
24.	З – Виды физической нагрузки/упражнений, измерение	1		1	7-13.12

	пульса. Разновидности перекатов. П - «Перестрелка»				
25.	З – Виды физической нагрузки/упражнений, измерение пульса. Кувырок вперед. П - «Перестрелка»	1		1	
26.	Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	14-20.12
27.	Варианты выполнения кувырка вперед. П – «Морской бой»	1		1	
28.	З – Развитие мышц с помощью физических упражнений. Кувырок вперед с трех шагов. П – «Морской бой».	1		1	21-27.12
29.	Круговая тренировка. Кувырок вперед с разбега. П – «Морской бой».	1		1	
30.	З – Развитие мышц с помощью физических упражнений. Стойка на лопатках, голове. Лазание по гимнастической лестнице. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	28-3.01
31.	Лазание по гимнастической лестнице разными способами. Стойка на лопатках, голове, мост. П -«Морской бой»	1		1	
32.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячом. П – «Подвижная цель»	1		1	11-17.01
33.	З – Закаливание организма. Прыжки в скакалку. Эстафеты с мячом. П – «Подвижная цель»	1		1	
34.	З – Закаливание организма. Вращение обруча. П – «Белочка защитница»	1		1	18-24.01
35.	Обруч. Учимся им управлять. П – «Белочка защитница»	1		1	
36.	Упражнения с маленькими мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1	25-31.01
37.	Упражнения с маленькими мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1	
38.	З –Дыхательная гимнастика. Броски и ловля мяча в парах. П – «Третий лишний»	1		1	1-7.02
39.	З –Дыхательная гимнастика. Разновидности бросков мяча одной рукой. П – «Третий лишний»	1		1	
40.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян с мячами»	1		1	8-14.02
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян с мячами»	1		1	15-21.02
42.	З – Зрительная гимнастика. Ведение мяча на месте и в движении. П - «Бездомный заяц»	1		1	
43.	Круговая тренировка. П - «Бездомный заяц»	1		1	1-7.03
44.	З – Зрительная гимнастика. Подвижные игра «Точно в цель».	1		1	
45.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1	8-14.03

46.	Броски мяча в кольцо способом «снизу». П – «Волк во рву»	1		1		
47.	Броски мяча в кольцо способом «сверху». П – «Волк во рву»	1		1	15-21.03	
48.	З – Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. П -«Тараканчики», «Парашютисты»	1		1		
49.	Броски мяча через волейбольную сетку. П -«Тараканчики», «Парашютисты»	1		1	22-28.03	
50.	Точность бросков через волейбольную сетку. П - «Вороны-воробьи».	1		1		
51.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П - «Вороны-воробьи».	1		1	29-4.04	
52.	Повторение акробатических элементов. П – «Борьба за мяч».	1		1		
53.	Перекаты в группировке, кувырок назад. П – «Борьба за мяч».	1		1	5-11.04	
54.	Упражнение на выносливость. Вис (на время).	1	1			
55.	Тестирование наклона вперед из положения сидя. П – «Гандбол»	1	1		19-25.04	
56.	Тестирование прыжка в длину с места. П – «Гандбол»	1	1			
57.	Тестирование метания теннисного мяча в горизонтальную цель. П – «Баскетбол».	1	1		26-2.05	
58.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Баскетбол».	1	1			
59.	Тестирование метания теннисного мяча в даль. П – «Перестрелка»	1	1		3-9.05	
60.	Эстафеты с бегом, прыжками. П – «Перестрелка»	1		1		
61.	Беговые упражнения. П – «Охотники и утки»	1		1	10-16.05	
62.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Охотники и утки»	1	1			
63.	Прохождение полосы препятствий. П - «Точно в цель»	1		1	17-23.05	
64.	Прохождение усложненной полосы препятствий. П - «Точно в цель»	1		1		
65.	Элементы футбола. Ведение мяча по прямой. П -Эстафеты с мячом.	1		1	24-30.05	
66.	Элементы футбола. Ведение мяча змейкой. П - Эстафеты с мячом	1		1		
67.	Игры по выбору детей. Подвижные	1		1	31.05	
68.	Игры по выбору детей.					

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	З - Правила поведения на физкультурных занятиях.	1		1	1-6.09	https://moiuroki.pf/

	Организационно-методические указания (построение в шеренгу, колонну, команды «смирно», «вольно»). П – «По местам», «Салки»				
2.	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. П – «По местам», «Ловишка»	1		1	
3.	Разновидности ходьбы. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. П – «Разбежались- собрались», «Салки», «Удочка».	1		1	7-13.09
4.	Ходьба с заданиями. Остановка по сигналу учителя. Быстрый бег из различных исходных положений. П - «Разбежались- собрались», «Ловишки», «Колдунчики».	1		1	
5.	Техника челночного бега. П - «Ловишки с мячом»	1		1	14-20.09
6.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Ловишки с мячом»	1	1		
7.	З - Метание теннисного мяча на дальность. П - «Салки- дай руку», «Салки с домиками»	1		1	21-27.09
8.	Тестирование метания на дальность. П - «Собачки ногами».	1	1		
9.	Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места. П - «Охотники и утки», «Мышеловка»	1		1	28-4.10
10.	Равномерный бег на выносливость. Тестирование прыжка в длину с места. П -«Охотники и утки», «Мышеловка»	1	1		
11.	З – Из истории развития физической культуры в России. Индивидуальная работа с мячом. П - «Хвостики»	1			12-18.10
12.	Школа мяча. Тестирование наклона вперед из положения сидя. П -«Хвостики»	1	1		
13.	З – Из истории развития физической культуры в России. Метание малого мяча в цель. П – «Командные хвостики», «Совушка»	1			19-25.10
14.	Тестирование метания малого мяча в цель. П – «Командные хвостики», «Совушка»	1	1		
15.	Ловля и броски мяча в парах. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Волк во рву»	1	1		26-1.11
16.	З – Из истории развития национальных видов спорта, русских народных игр. Упражнения с мячами в парах. П – «Волк во рву»	1		1	
17.	Эстафеты с мячом. Элементы баскетбола. Тестирование виса на время. П - «Собачки»	1		1	2-8.11

18.	Эстафеты с мячом. Элементы футбола. П – «Собачки», «Охотник и зайцы»	1		1	
19.	Глаза закрывай – упражнение начинай. Спортивная игра «Футбол»	1		1	9-15.11
20.	З – Из истории развития национальных видов спорта, русских народных игр. Ведение мяча. «Футбол»	1		1	
21.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1	23-29.11
22.	Командные подвижные игры.	1		1	
23.	З – Самоконтроль. Техника группировки и перекатов. П - «Перестрелка»	1		1	30-6.12
24.	Разновидности перекатов. П - «Перестрелка»	1		1	7-13.12
25.	З – Самоконтроль. Усложненные перекаты. Прыжок в длину с разбега. П - «Перестрелка»	1		1	
26.	Круговая тренировка. Прыжок в длину с разбега. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	14-20.12
27.	Техника выполнения кувырка вперед. П – «Морской бой»	1		1	
28.	З - Что нужно делать для улучшения осанки. Кувырок вперед с разбега. П – «Морской бой».	1		1	21-27.12
29.	Круговая тренировка. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. П – «Морской бой».	1		1	
30.	З – Нагрузка и ЧСС. Стойка на лопатках, голове, мост. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. П - «Вышибалы через сетку»	1		1	28-3.01
31.	З – Частота сердечных сокращений и способы ее измерения. Стойка на лопатках, голове, мост. Лазание по гимнастической стенке. П - «День и ночь»	1		1	
32.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячом. П – «Точно в цель»	1		1	11-17.01
33.	Прыжки в скакалку. Эстафеты с мячом. П – «Точно в цель»	1		1	
34.	З – Закаливание. Вращение обруча. П – «Белочка защитница».	1		1	18-24.01
35.	Обруч. Учимся им управлять. П – «Белочка защитница».	1		1	
36.	З – Закаливание. Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее», «Тараканчики», «Парашютисты»	1		1	25-31.01
37.	Упражнения с малыми мячами. П - «Бросай далеко, собирай быстрее», «Тараканчики», «Парашютисты».	1		1	
38.	З - Упражнение для профилактики осанки. Броски и ловля мяча в парах. П – «Третий лишний»	1		1	1-7.02
39.	З - Упражнение для профилактики осанки. Разновидности бросков мяча одной рукой. П – «Третий лишний»	1		1	

40.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян с мячами»	1		1	8-14.02
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега. П - «Ловля обезьян с мячами»	1		1	15-21.02
42.	З – Профилактика осанки. Ведение мяча на месте и в движении. П - «Точно в цель»	1		1	
43.	Круговая тренировка. П - «Точно в цель»	1		1	1-7.03
44.	Броски и ловля мяча в парах, у стены. П – «Перестрелка»	1		1	
45.	Подвижные игры по выбору детей.	1		1	8-14.03
46.	Командные подвижные игры	1		1	
47.	З – Беседа о том, как прошли каникулы. Броски мяча в кольцо способом «снизу». П – «Волк во рву»	1		1	15-21.03
48.	Броски мяча в кольцо способом «сверху». П – «Волк во рву»	1		1	
49.	З – Первая помощь при травмах. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. П -«Мини баскетбол»	1		1	22-28.03
50.	Броски мяча через волейбольную сетку. П -«Минибаскетбол»	1		1	
51.	З – Первая помощь при травмах. Точность бросков через волейбольную сетку. П - «Борьба за мяч».	1		1	29-4.04
52.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П - «Борьба за мяч».	1		1	
53.	Повторение акробатических элементов. П – «Гандбол»	1		1	5-11.04
54.	Перекаты в группировке, кувырок назад. П – «Гандбол»	1	1		
55.	Упражнение на выносливость. Вис (на время). П - «Гандбол»	1	1		19-25.04
56.	Тестирование наклона вперед из положения сидя. П – «Баскетбол»	1	1		
57.	Тестирование прыжка в длину с места. П – «Баскетбол»	1	1		26-2.05
58.	Тестирование метания теннисного мяча в горизонтальную цель. П – «Вышибалы через сетку».	1	1		
59.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П – «Перестрелка».	1	1		3-9.05
60.	Тестирование метания теннисного мяча в даль. П – «Гандбол»	1		1	
61.	Эстафеты с бегом, прыжками.	1		1	10-16.05
62.	Беговые упражнения. П – «Охотники и утки»	1	1		
63.	Тестирование челночного бега 3 X 10 м. П – «Охотники и утки»	1		1	17-23.05
64.	Прохождение полосы препятствий. П - «Выше ноги от земли»	1		1	

65.	Прохождение усложненной полосы препятствий. П - «Выше ноги от земли»	1		1	24-30.05	
66.	Элементы футбола. Ведение мяча по прямой. П - Эстафеты с мячом.	1		1		
67.	Элементы футбола. Ведение мяча змейкой. П - Эстафеты с мячом	1		1	31.05	
68.	Игры по выбору детей.	1		1		