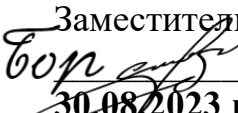
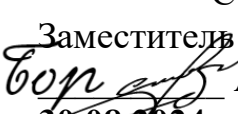


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

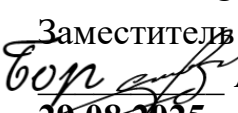
ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от **30.08.2023 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
30.08.2023 г.

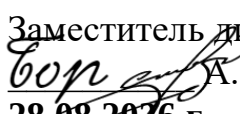
ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от **30.08.2024 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
30.08.2024 г.

ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от **29.08.2025 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
29.08.2025 г.

ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от **28.08.2026 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
28.08.2026 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составители:
Морозова Анна Александровна,
Коршаков Олег Викторович,
Тюхтина Наталья Сергеевна
Павлова Елена Сергеевна
учителя физической культуры

Новосибирск, 2023г., 2024г., 2025г., 2026г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	4
Раздел 2. Содержание учебного предмета	7
1 КЛАСС.....	7
2 КЛАСС.....	7
3 КЛАСС.....	8
4 КЛАСС.....	10
Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения	11
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	11
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
1 класс	15
2 класс	16
3 класс	16
4 класс	17
Раздел 4. Тематическое планирование.	19
1 класс (66 ч).....	19
1 класс (66 ч) с 2025/2026 учебного года	20
1 класс (99 ч) с 2026/2027 учебного года	21
2 класс (68 ч).....	23
2 класс (68 ч) с 2025/2026 учебного года	23
3 класс (68 ч) с 2025/2026 учебного года	24
4 класс (68 ч) с 2025/2026 учебного года	26
Раздел 4. Поурочное планирование.....	27
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 66 часов	27
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2025/2026 учебный год) 66 часов	33
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2026/2027 учебный год) 99 часов	39
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 2-х классов (на 2024/2025 учебный год) 68 часов	44

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 2-х классов (на 2025/2026, 2026/2027 учебный год) 68 часов.....	50
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 3-х классов (на 2025/2026, 2026/2027 учебный год) 68 часов.....	56
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 4-х классов (на 2025/2026, 2026/2027 учебный год) 68 часов	62
Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы.....	68
Приложение 2. Темы проектов (творческих работ)	76
Приложение 4. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).....	77

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020г.) и в соответствии с нормативно-правовыми документами ООП НОО МАОУ «Гимназия № 7 «Сибирская».

Раздел 1. Пояснительная записка

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.

Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные

организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, 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).

Формы контроля

Текущий контроль уровня усвоения знаний осуществляется по результатам сдачи нормативов и устного опроса, выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

Промежуточный контроль уровня знаний учащихся предусматривает сдачу нормативов или письменную работу.

Раздел 2. 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 физкультурминутки и утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских

игр древности

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

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

К концу обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;

- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

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

- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;

- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

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

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

- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;

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

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими

упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта
Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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

Раздел 4. Тематическое планирование.

Тематическое планирование включает в себя количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов¹, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

1 класс (66 ч)²

№ п/п	Наименование разделов/ тем			Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре			2	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготов
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			2	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура		2	
		Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики	7	
			Лыжная подготовка	5	
			Лёгкая атлетика	5	
		Подвижные и спортивные игры	5		
4	Прикладно-ориентированная физическая культура			5	

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

² в связи с введением ФОП НОО с 2023/2024 изменение часов в учебном плане на 2 часа в неделю, количество учебных недель 1 классов -33 недели, для остальных 34 недели.

№ п/ п	Наименование разделов/ тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			ки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ

1 класс (66 ч) с 2025/2026 учебного года

№ п/ п	Наименование разделов/ тем			Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре			2	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			1	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура		1	
		Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики	10	
			Лыжная подготовка	12	
			Лёгкая атлетика	14	
		Подвижные и спортивные игры	22		
4	Прикладно-ориентированная физическая культура			4	

№ п/ п	Наименование разделов/ тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			МГПУ

1 класс (99 ч) с 2026/2027 учебного года

№ п/ п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		2	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся.
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		1	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура	3	
		Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики	15
			Лыжная подготовка	18
			Лёгкая атлетика	21
		Подвижные и спортивные игры	30	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура		12	

№ п/ п	Наименование разделов/ тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
			ГАОУ ВО МГПУ

2 класс (68 ч)

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		3	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
2	Способы самостоятельной деятельности		4	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура	2	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	
			Лыжная подготовка	
			Лёгкая атлетика	
			Подвижные игры	20
4	Прикладно-ориентированная физическая культура		5	

2 класс (68 ч) с 2025/2026 учебного года

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		2	1.1.8.1.1.

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2	Способы самостоятельной деятельности		1	Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура	1	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	
			Лыжная подготовка	
			Лёгкая атлетика	
			Подвижные игры	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура		4	

3 класс (68 ч) с 2025/2026 учебного года

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		2	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
2	Способы самостоятельной деятельности		1	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура	1	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	
			Лёгкая атлетика	
			Лыжная подготовка	
		Подвижные и спортивные игры	22	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура		4	

№ п/ п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		2	1.1.8.1.1. Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
2	Способы самостоятельной деятельности		1	
3	Физическое совершенствование	Оздоровительная физическая культура	1	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	
			Лёгкая атлетика	
			Лыжная подготовка	
			Подвижные и спортивные игры	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура		4	

Раздел 4. Поурочное планирование.

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 66 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1	Что такое физическая культура		стартовая диагностика
2	Современные физические упражнения		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3	Бег.		
4	Бег.		
5	Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		Сдача норматива
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача норматива
8	Метание малого мяча.		
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача норматива
10	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Гимнастика.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
11	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатика и строевые упражнения.		
12	Акробатика и строевые упражнения.		
13	Акробатика и строевые упражнения.		
14	Висы и упоры		
15	Висы и упоры		
16	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
17	Лазание		
18	Лазание		
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола.			
19	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Ведение мяча.		
20	Ведение мяча		
21	Ведение мяча.		
22	Ловля и передача мяча.		
23	Ловля и передача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
24	Ловля и передача мяча.		
25	Броски мяча		
26	Броски мяча		
27	Правила игры в мини-баскетбол		
28	Правила игры в мини-баскетбол		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
29	Техника Попеременного двухшажного хода		
30	Техника Попеременного двухшажного хода		
31	Техника Попеременного двухшажного хода		
32	Техника одновременного двухшажного хода		
33	Техника одновременного двухшажного хода		
34	Техника одновременного двухшажного хода		
35	Техника одновременного однашажного хода		
36	Техника одновременного однашажного хода		
37	Техника одновременного безшажного хода		
38	Техника одновременного безшажного хода		
39	Техника подъемов и спусков.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
40	Техника подъемов и спусков.		
Раздел 5. Подвижные игры с элементами волейбола			
41	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Прием и передача мяча		
42	Прием и передача мяча.		
43	Прием и передача мяча.		
44	Прием и передача мяча.		
45	Прием и передача мяча.		
46	Прием и передача мяча.		
47	Прием и передача мяча.		
48	Подача мяча.		
49	Подача мяча.		
50	Подача мяча.		
Раздел 6. Гимнастика.			
51	Акробатика и строевые упражнения.		
52	Акробатика и строевые упражнения.		
53	Акробатика и строевые упражнения.		
54	Висы и упоры		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
55	Висы и упоры		
56	Лазание		
Раздел 7. Легкая атлетика			
57	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег		
58	Бег		
59	Бег		
60	Выполнение норм ГТО по бегу		Сдача норматива
61	Прыжки в длину		
62	Прыжки в длину		
63	Выполнение норм ГТО в прыжках в длину		Сдача норматива
64	Метание		
65	Выполнение норм ГТО по метанию		Сдача норматива
66	Выполнение норм ГТО в кроссовой подготовке		

Итого:	
---------------	--

Общее количество часов	66
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	7
Количество проверочных и контрольных работ	

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2025/2026 учебный год) 66 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Что такое физическая культура		стартовая диагностика
2.	Современные физические упражнения		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.			
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.		
Легкая атлетика			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		Сдача норматива
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.		
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача норматива
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача норматива
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег.		
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Гимнастика.			
13.	Акробатика и строевые упражнения.		
14.	Акробатика и строевые упражнения.		
15.	Висы и упоры		
16.	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
17.	Лазание		
Подвижные игры.			
18.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
19.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
20.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
21.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
22.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
23.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
24.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
25.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
26.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
27.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
Зимние виды спорта.			
28.	Переноска лыж к месту занятия. Строевые упражнения с лыжами в руках.		
29.	Упражнения в передвижении на лыжах.		
30.	Упражнения в передвижении на лыжах.		
31.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
32.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
33.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.		
39.	Зимний фестиваль ГТО.		
Подвижные и спортивные игры.			
40.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
41.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
42.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
43.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
44.	Эстафеты «Веселые старты»		
45.	Эстафеты «Веселые старты»		
46.	Броски мяча.		
47.	Броски мяча.		
48.	Передача и ловля мяча.		
49.	Передача и ловля мяча.		
50.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
51.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
Гимнастика.			
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
56.	Лазание.		
Легкая атлетика			
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.		
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину		
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину		
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.		
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Легкая атлетика			
63.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.		
64.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО		Сдача норматива
66.	Летний фестиваль ГТО.		Сдача

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
			норматива

Итого:	
Общее количество часов	66
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 1-х классов (на 2026/2027 учебный год) 99 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Что такое физическая культура		стартовая диагностика
2.	Современные физические упражнения		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.			
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.		
5.	Правила поведения на уроках физической культуры. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		
6.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
Легкая атлетика			
7.	Бег.		
8.	Бег на среднюю дистанцию.		
9.	Бег на короткую дистанцию.		
10.	Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		
11.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		
12.	Обучение прыжку в длину с места		
13.	Разучивание фазы приземления из прыжка		
14.	Метание малого мяча.		
15.	Метание малого мяча.		
16.	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		
17.	Кроссовая подготовка.		
18.	Кроссовая подготовка.		
Гимнастика.			
19.	Исходные положения в физических упражнениях		
20.	Акробатические упражнения, основные техники		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
21.	Акробатические упражнения, основные техники		
22.	Гимнастические упражнения со скакалкой		
23.	Гимнастические упражнения в прыжках		
24.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		
25.	Сгибание рук в положении упор лежа		
Подвижные игры.			
26.	Считалки для подвижных игр		
27.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
28.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
29.	Обучение способам организации игровых площадок		
30.	Обучение способам организации игровых площадок		
31.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		
32.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		
33.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
34.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
35.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
36.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
37.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		
38.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		
39.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
40.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
Зимние виды спорта.			
41.	Строевые упражнения с лыжами в руках. Переноска лыж к месту занятия.		
42.	Упражнения в передвижении на лыжах.		
43.	Упражнения в передвижении на лыжах		
44.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		
45.	Техника ступающего шага во время передвижения		
46.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		
47.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		
48.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
49.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
50.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		
51.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		
52.	Упражнения в передвижении с изменением скорости		
53.	Упражнения в передвижении с изменением скорости		
54.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		
55.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		
56.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
58.	Зимний фестиваль ГТО		
Подвижные игры.			
59.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
60.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
61.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		
62.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		
63.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
64.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
65.	Эстафеты «Веселые старты»		
66.	Эстафеты «Веселые старты»		
67.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
68.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
69.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
70.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
71.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
72.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
Гимнастика.			
73.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
74.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	из положения лежа на спине. Подвижные игры		
75.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
76.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
78.	Лазание.		
Легкая атлетика			
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
80.	6-ти минутный бег. Подвижные игры		
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
86.	Кроссовая подготовка.		
87.	Летний фестиваль ГТО.		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Легкая атлетика			
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		Сдача норматива
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.		Сдача

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	Подвижные игры		норматива
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Длительный бег. Подвижные игры		
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Длительный бег. Подвижные игры		
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Длительный бег. Подвижные игры		
96.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
97.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
98.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		

Итого:	
Общее количество часов	99
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 2-х классов (на 2024/2025 учебный год) 68 часов

№ уро ка	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Ходьба и бег.		входной контроль
2	Ходьба и бег.		
3	Бег.		
4	Бег.		
5	Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		
8	Метание малого мяча.		
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		
10	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики			
11	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатика и строевые упражнения.		
12	Акробатика и строевые упражнения.		

№ уро-ка	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
13	Акробатика и строевые упражнения.		
14	Висы и упоры		
15	Висы и упоры		
16	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
17	Лазание		
18	Лазание		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры			
19	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Ведение мяча.		
20	Ведение мяча		
21	Ведение мяча.		
22	Ловля и передача мяча.		
23	Ловля и передача мяча.		
24	Ловля и передача мяча.		
25	Броски мяча		

№ уро ка	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Броски мяча		
27	Правила игры в мини-баскетбол		
28	Правила игры в мини-баскетбол		
Раздел 4. Лыжная подготовка			
29	Техника Попеременного двухшажного хода		
30	Техника Попеременного двухшажного хода		
31	Техника Попеременного двухшажного хода		
32	Техника одновременного двухшажного хода		
33	Техника одновременного двухшажного хода		
34	Техника одновременного двухшажного хода		
35	Техника одновременного однашажного хода		
36	Техника одновременного однашажного хода		
37	Техника одновременного безшажного хода		
38	Техника одновременного безшажного хода		
39	Техника подъемов и спусков.		
40	Техника подъемов и спусков.		
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры			

№ уро ка	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
41	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Прием и передача мяча		
42	Прием и передача мяча.		
43	Прием и передача мяча.		
44	Прием и передача мяча.		
45	Прием и передача мяча.		
46	Прием и передача мяча.		
47	Прием и передача мяча.		
48	Подача мяча.		
49	Подача мяча.		
50	Подача мяча.		
Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики			
51	Акробатика и строевые упражнения.		
52	Акробатика и строевые упражнения.		
53	Акробатика и строевые упражнения.		
54	Висы и упоры		
55	Висы и упоры		

№ уро ка	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
56	Лазание		
57	Лазание		
58	Лазание		
Раздел 7. Легкая атлетика			
59	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег		
60	Бег		
61	Выполнение норм ГТО по бегу		
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса		Сдача норматива
63	Прыжки в длину		
64	Выполнение норм ГТО в прыжках в длину		Сдача норматива
65	Метание.Выполнение норм ГТО по метанию		Сдача норматива
66	Выполнение норм ГТО в кроссовой подготовке		Сдача норматива
67	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег Выполнение норм ГТО по бегу		Сдача норматива
68	Выполнение норм ГТО в прыжках в длину		Сдача норматива

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	8

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Что такое физическая культура. Входной контроль.		входной контроль
2.	Современные физические упражнения.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.			
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Плавание, история плавания, виды плавания.		
Легкая атлетика			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		Сдача норматива
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.		
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача норматива
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.		
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО		Сдача

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	по метанию мяча.		норматива
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег.		
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Гимнастика.			
13.	Акробатика и строевые упражнения.		
14.	Акробатика и строевые упражнения.		
15.	Висы и упоры		
16.	Висы и упоры		
17.	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
18.	Лазание		
Подвижные игры.			
19.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
20.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
21.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
22.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
23.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
24.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
25.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
26.	Разучивание подвижной игры «Жених и невеста»		
27.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
28.	Разучивание подвижной игры «Хвостики»		
Зимние виды спорта.			
29.	Переноска лыж к месту занятия. Строевые упражнения с лыжами в руках.		
30.	Упражнения в передвижении на лыжах.		
31.	Упражнения в передвижении на лыжах.		
32.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
33.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
34.	Техника ступающего шага во время передвижения.		
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.		
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	передвижения на лыжах скользящим шагом.		
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.		
40.	Зимний фестиваль ГТО.		
Подвижные и спортивные игры.			
41.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
42.	Разучивание подвижной игры «Два мороза»		
43.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
44.	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»		
45.	Эстафеты «Веселые старты»		
46.	Эстафеты «Веселые старты»		
47.	Броски мяча.		
48.	Броски мяча.		
49.	Передача и ловля мяча.		
50.	Передача и ловля мяча.		
51.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
52.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
Гимнастика.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
57.	Лазание.		
58.	Лазание.		
Легкая атлетика			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.		
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину		
62.	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса		
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.		
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Легкая атлетика			
65.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.		Сдача норматива

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
66.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
67.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 и 3 ступеней комплекса ГТО		Сдача норматива
68.	Летний фестиваль ГТО.		Сдача норматива

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Физическая культура у древних народов. Входной контроль.		Входной контроль
2.	Современные физические упражнения.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.			
4.	Закаливание организма под душем. Плавание, история плавания, виды плавания.		
Легкая атлетика			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		Сдача норматива
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.		
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача норматива
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача норматива
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег.		
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Гимнастика.			
13.	Акробатика и строевые упражнения.		
14.	Акробатика и строевые упражнения.		
15.	Висы и упоры		
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.		
17.	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
18.	Лазание		
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
19.	Ведение мяча.		
20.	Ведение мяча.		
21.	Ведение мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
22.	Ловля и передача мяча.		
23.	Ловля и передача мяча.		
24.	Ловля и передача мяча.		
25.	Броски мяча		
26.	Броски мяча		
27.	Правила игры в мини-баскетбол		
28.	Правила игры в мини-баскетбол		
Зимние виды спорта.			
29.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
30.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
35.	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом.		
36.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.		
37.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
38.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		
39.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		
40.	Зимний фестиваль ГТО.		
Подвижные и спортивные игры.			
41.	Прием и передача мяча.		
42.	Прием и передача мяча		
43.	Прием и передача мяча		
44.	Прием и передача мяча		
45.	Прием и передача мяча		
46.	Прием и передача мяча		
47.	Подача мяча.		
48.	Подача мяча.		
49.	Подача мяча.		
50.	Освоение правил игры в пионербол. Учебная игра.		
51.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
52.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
Гимнастика.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки		
57.	Лазание.		
58.	Лазание.		
Легкая атлетика			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.		
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину		
62.	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 3 класса		
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.		
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Легкая атлетика			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
65.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.		Сдача норматива
66.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
67.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 и 3 ступеней комплекса ГТО		Сдача норматива
68.	Летний фестиваль ГТО.		Сдача норматива

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	0
Количество проверочных и контрольных работ	4

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 4-х классов (на **2025/2026, 2026/2027** учебный год) **68** часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Физическая культура у древних народов. Входной контроль.		входной контроль
2.	Современные физические упражнения.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.			
4.	Закаливание организма под душем. Плавание, история плавания, виды плавания.		
Легкая атлетика			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Выполнение нормативов ГТО, бег 30 метров		Сдача норматива
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.		
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача норматива
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача норматива
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег.		
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Гимнастика.			
13.	Акробатика и строевые упражнения.		
14.	Акробатика и строевые упражнения.		
15.	Висы и упоры		
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.		
17.	Лазание. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
18.	Лазание		
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
19.	Ведение мяча.		
20.	Ведение мяча.		
21.	Ведение мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
22.	Ловля и передача мяча.		
23.	Ловля и передача мяча.		
24.	Ловля и передача мяча.		
25.	Броски мяча		
26.	Броски мяча		
27.	Правила игры в мини-баскетбол		
28.	Правила игры в мини-баскетбол		
Зимние виды спорта.			
29.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
30.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		
35.	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом.		
36.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.		
37.	Повороты на лыжах способом переступания на месте.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
38.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		
39.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		
40.	Зимний фестиваль ГТО.		
Подвижные и спортивные игры.			
41.	Прием и передача мяча.		
42.	Прием и передача мяча		
43.	Прием и передача мяча		
44.	Прием и передача мяча		
45.	Прием и передача мяча		
46.	Прием и передача мяча		
47.	Подача мяча.		
48.	Подача мяча.		
49.	Подача мяча.		
50.	Освоение правил игры в пионербол. Учебная игра.		
51.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
52.	Освоение правил игры в футбол. Ведение, удары по воротам.		
Гимнастика.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатика и строевые упражнения.		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры		
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки		
57.	Лазание.		
58.	Лазание.		
Легкая атлетика			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.		
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.		
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину		
62.	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 4 класса		
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.		
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Легкая атлетика			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
65.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.		
66.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
67.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО		Сдача норматива
68.	Летний фестиваль ГТО.		Сдача норматива

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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:

I. Знания

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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям ФГОС и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет ФГОС, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-	Прыжки в длину	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	силовые	с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 ->-	550 ->-	650-850	950 ->-
			9	800	850-1000	1200 ->-	600 ->-	700-900	1000 ->-
			10	850	900-1050	1250 ->-	650 ->-	750-950	1050 ->-
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 ->-	3-5	+7,5 ->-	2 ->-	5-8	11,5 ->-
			9	1 ->-	3-5	7,5 ->-	2 ->-	6-9	13,0 ->-
			10	2 ->-	4-6	8,5 ->-	3 ->-	7-10	14,0 ->-

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
6	Силовые	Подтягивание на Высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 -»-	-»-	6-10	14 -»-
			9	1	3-4	5 -»-	3 -»-	7-11	16 -»-
			10	1	3-4	5 -»-	4 -»-	8-13	18 -»-

Инструментарий по отслеживанию результатов.

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2020.

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3х10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперёд из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. Литвинов Е.Н. и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов– М.: «Просвещение», 2008.

3. «Физическая культура в школе». Научно-методический журнал. – «Школа - пресс» № 7 1997, № 2 2007, № 3 2007. .

4. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2008

Приложение 2. Темы проектов (творческих работ)

- Возникновение первых спортивных соревнований.
- Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
- История зарождения древних Олимпийских игр.
- Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
- Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
- Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
- Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
- Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
- Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
- Расскажи о закаливании организма (обтирание).
- Физическая культура у народов Древней Руси.
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
- Спортивные игры: футбол
- Спортивные игры: волейбол
- Спортивные игры: баскетбол
- Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Закаливание организма (обливание, душ).
- Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?

Приложение 4. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник. Матвеев А.П.. перераб. — М.: Просвещение, 2023³
- Физическая культура: 2-й класс: учебник. Матвеев А.П перераб. — М.: Просвещение, 2023
- Физическая культура: 3-й класс: учебник. Матвеев А.П перераб. — М.: Просвещение, 2023
- Физическая культура: 4-й класс: учебник. Матвеев А.П перераб. — М.: Просвещение, 2023

³ изменение с 2023/2024 учебного года в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»