

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация Чановского муниципального округа

МБОУ Красненская ОШ им.Н.А.Бенеша

РАССМОТРЕНА

на заседании
Педагогического
Совета
Протокол № 1 от
29.08.2026

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР
 Антонова.Е.М.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы
 Шинкеева.З.В.
Приказ №117 от
29.08.2026



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11329049)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Красное 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, Федеральной образовательной программы начального общего образования, 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.

Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами дошкольного и основного общего образования.

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

Развивающая направленность программы заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения физической культуры в жизни современного человека, приобщения к культурным ценностям, истории и традициям российского спорта.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится в каждом классе 1 час в неделю (1 класс – 33 часа, 2–4 классы – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Режим дня и его значение для обучающихся. Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Выбор одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.

Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, равнение, повороты на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячи, скакалки, флажки). Упражнения на развитие гибкости, координации, силы.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки в группировке, кувырок вперёд. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Ходьба и бег с изменением темпа и направления. Бег на короткие дистанции (до 30 м). Бег в медленном темпе до 2 минут. Прыжки на месте, с поворотами, с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Модуль «Зимние виды спорта» (для бесснежных районов – имитация передвижения).

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте переступанием.

Спуски с пологого склона в основной стойке.

Модуль «Спортивные игры».

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метанием, передачей мяча. Игры на развитие внимания, ловкости, координации.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча двумя руками на месте.

Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча. Передача мяча снизу двумя руками.

Футбол. Ведение мяча ногами по прямой. Остановка катящегося мяча.

Модуль «Спорт» (базовая физическая подготовка).

Развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости с использованием средств базовой физической подготовки и подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.

Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений. История возникновения Олимпийских игр. Физическая культура в Древней Руси.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального режима дня. Составление комплексов упражнений утренней зарядки. Выполнение закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны).

Ведение простейшего дневника наблюдений за физическим развитием.

Правила техники безопасности при самостоятельных занятиях.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Общеразвивающие упражнения с предметами (обручи, мячи, скакалки).

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.

Висы на гимнастической стенке. Лазанье по канату. Равновесие на гимнастической скамейке.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 м). Бег в равномерном темпе до 3 минут.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (способ «согнув ноги»).

Метание малого мяча на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта» (для бесснежных районов – имитация передвижения).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении.

Подъём на пологий склон способом «лесенка». Спуск в основной стойке.

Модуль «Спортивные игры».

Подвижные игры. Игры с элементами соревнования. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте. Прямая нижняя подача мяча.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой

Модуль «Спорт» (базовая физическая подготовка).

Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости с использованием средств базовой физической подготовки, подвижных игр, элементов спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе.

Олимпийские игры: история возрождения, символика, девиз. Выдающиеся российские спортсмены. Влияние занятий физической культурой на воспитание положительных качеств личности. Гигиена занятий физическими упражнениями.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки (по частоте пульса).

Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий. Дыхательная гимнастика. Закаливающие процедуры (обтирание, обливание).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из разученных элементов (кувырки, стойка на лопатках, «мост»).

Опорный прыжок через гимнастического козла (ноги врозь). Упражнения на гимнастическом бревне (передвижения, повороты, соскоки). Висы и упоры на низкой перекладине.

Лазанье по канату в три приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Бег на средние дистанции (до 300 м).

Прыжок в длину с разбега (способ «согнув ноги»). Прыжок в высоту с прямого разбега (способ «перешагивание»).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Модуль «Зимние виды спорта» (для бесснежных районов – имитация передвижения).

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка».

Спуски с пологого склона в высокой и низкой стойке. Торможение способом «плуг».

Модуль «Спортивные игры».

Подвижные игры. Спортивно-подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Игровая деятельность по упрощённым правилам.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в движении. Верхняя прямая подача мяча. Игровая деятельность по упрощённым правилам.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с обводкой стоек. Игровая деятельность по упрощённым правилам.

Модуль «Спорт» (базовая физическая подготовка).

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и подвижных игр.

Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как средство укрепления здоровья. Профессионально-прикладная физическая культура. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.

Первая помощь при травмах и ушибах. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки, разработка индивидуальных планов занятий. Составление планов самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей.

Оценивание оздоровительного эффекта занятий (индекс Кетле, ортостатическая проба).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма: упражнения мышечной релаксации, упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из разученных упражнений с элементами силовой направленности.

Гимнастическая комбинация на перекладине (висы, упоры, перевороты).

Гимнастическая комбинация на бревне (равновесие, повороты, прыжки). Опорный прыжок (способ «согнув ноги»).

Лазанье по канату в два приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (60 м). Бег на средние и длинные дистанции с равномерной скоростью.

Прыжок в длину с разбега (способ «прогнувшись»). Прыжок в высоту с разбега (способ «перешагивание»).

Метание малого мяча с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта» (для бесснежных районов – имитация передвижения).

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.

Спуски, подъёмы, торможение (способ «упор»). Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке. Технические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам мини-волейбола.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы. Тактические действия в нападении и защите. Игровая деятельность по правилам мини-футбола.

Модуль «Спорт» (базовая физическая подготовка).

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и подвижных игр.

Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры;
- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну);
- выполнять простейшие акробатические упражнения (группировка, перекаты);
- выполнять бег с изменением темпа и направления;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом (для бесснежных районов – имитация);
- участвовать в подвижных играх с бегом, прыжками, метанием.

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

- характеризовать значение режима дня для здоровья человека;
- составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки;
- выполнять кувырок вперёд и назад в группировке, стойку на лопатках;
- выполнять бег с высокого старта на короткие дистанции;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация);
- выполнять ведение мяча на месте и в движении по прямой (баскетбол);
- выполнять прямую нижнюю подачу мяча (волейбол).

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры, их символику и девиз;
- определять индивидуальную физическую нагрузку по частоте пульса;
- выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»;
- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (для бесснежных районов – имитация);
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча (баскетбол);
- выполнять верхнюю прямую подачу мяча (волейбол).

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- характеризовать вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека;
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- выполнять гимнастическую комбинацию на перекладине и бревне;
- выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»;
- передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом (для бесснежных районов – имитация);
- выполнять бросок мяча в корзину в прыжке (баскетбол);
- выполнять прямой нападающий удар и блокирование мяча (волейбол);
- выполнять тактические действия в нападении и защите в спортивных играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Подвижные игры (модуль «Спортивные игры»)	12			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	33			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в начальной школе	1				
2	Режим дня школьника	1				
3	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1				
4	Составление индивидуального режима дня	1				
5	Утренняя зарядка: составление и выполнение комплекса	1				
6	Простейшие закаливающие процедуры	1				
7	Наблюдение за своим физическим развитием	1				
8	Упражнения утренней зарядки	1				
9	Дыхательная гимнастика	1				
10	Зрительная гимнастика	1				
11	Упражнения на развитие гибкости	1				
12	Упражнения на развитие координации	1				
13	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну	1				
14	Равнение, повороты на месте	1				

15	Общеразвивающие упражнения без предметов	1				
16	Общеразвивающие упражнения с мячами	1				
17	Общеразвивающие упражнения со скакалками	1				
18	Группировка и перекаты в группировке	1				
19	Кувырок вперёд в группировке	1				
20	Лазанье по гимнастической стенке	1				
21	Ходьба по гимнастической скамейке	1				
22	Повторение гимнастических упражнений	1				
23	Ходьба и бег с изменением темпа и направления	1				
24	Бег на короткие дистанции (до 30 м)	1				
25	Бег в медленном темпе до 2 минут	1				
26	Прыжки на месте, с поворотами	1				
27	Прыжки с продвижением вперёд	1				
28	Прыжок в длину с места	1				
29	Метание малого мяча в вертикальную цель	1				
30	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1				
31	Повторение легкоатлетических упражнений	1				
32	Итоговый урок по лёгкой атлетике	1				
33	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1				
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1				
35	Повороты на лыжах переступанием на месте	1				

36	Спуски с пологого склона в основной стойке	1				
37	Подъём на пологий склон «лесенкой»	1				
38	Передвижение на лыжах по учебной дистанции	1				
39	Повторение лыжных ходов	1				
40	Итоговый урок по лыжной подготовке	1				
41	Подвижные игры с бегом («День и ночь», «У медведя во бору»)	1				
42	Подвижные игры с прыжками («Классики», «Прыжки по кочкам»)	1				
43	Подвижные игры с метанием («Попади в круг», «Снайперы»)	1				
44	Эстафеты с бегом и прыжками	1				
45	Эстафеты с бегом и прыжками	1				
46	Подвижные игры на внимание («Запрещённое движение»)	1				
47	Игры на развитие ловкости («Ловишки», «Мяч водящему»)	1				
48	Игры с передачей мяча («Передай – не урони»)	1				
49	Командные подвижные игры	1				
50	Игры с элементами баскетбола	1				
51	Игры с элементами волейбола	1				
52	Итоговое занятие по подвижным играм	1				
53	Баскетбол: стойка игрока	1				
54	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1				

55	Ловля мяча двумя руками на месте	1				
56	Передача и ловля мяча в парах	1				
57	Игровые упражнения с баскетбольным мячом	1				
58	Волейбол: подбрасывание и ловля мяча	1				
59	Передача мяча снизу двумя руками	1				
60	Передача мяча сверху двумя руками	1				
61	Упражнения с волейбольным мячом в парах	1				
62	Игровые упражнения с волейбольным мячом	1				
63	Футбол: ведение мяча ногами по прямой	1				
64	Остановка катящегося мяча	1				
65	Ведение мяча с обводкой стоек	1				
66	Игровые упражнения с футбольным мячом	1				
67	Повторение технических действий в спортивных играх	1				
68	Базовая физическая подготовка: развитие гибкости (наклоны, выпады)	1				
69	Развитие гибкости (мостик, шпагат)	1				
70	Развитие координации (равновесие на одной ноге)	1				
71	Развитие координации (перешагивание через предметы)	1				
72	Развитие быстроты (бег на месте с максимальной частотой)	1				
73	Развитие быстроты (челночный бег 3×5 м)	1				
74	Развитие выносливости (равномерный бег до 3 мин)	1				

75	Развитие выносливости (подвижные игры с длительным бегом)	1				
76	Силовые упражнения с собственным весом (приседания, отжимания от стены)	1				
77	Силовые упражнения с предметами (набивной мяч)	1				
78	Упражнения на гимнастической стенке (вис, подтягивание)	1				
79	Комплексы ОРУ с гантелями (0,5 кг)	1				
80	Прыжковые упражнения со скакалкой	1				
81	Многоскоки	1				
82	Броски набивного мяча из разных положений	1				
83	Подвижные игры силовой направленности	1				
84	Эстафеты с элементами силы и быстроты	1				
85	Круговая тренировка на развитие физических качеств	1				
86	Развитие ловкости (полоса препятствий)	1				
87	Метание малого мяча на дальность	1				
88	Метание мяча в подвижную цель	1				
89	Прыжки в длину с разбега (подводящие упражнения)	1				
90	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
91	Бег с ускорением по сигналу	1				
92	Бег в равномерном темпе до 4 мин	1				
93	Комплексы дыхательной гимнастики	1				
94	Релаксационные упражнения	1				

95	Подвижные игры на свежем воздухе	1				
96	Самостоятельные занятия: составление комплекса утренней зарядки	1				
97	Повторение пройденного материала по гимнастике	1				
98	Повторение пройденного материала по лёгкой атлетике	1				
99	Итоговый урок: контрольные нормативы и подвижные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	1				
2	Режим дня и его значение	1				
3	Осанка и профилактика её нарушений	1				
4	Составление индивидуального режима дня	1				
5	Утренняя зарядка: составление комплекса	1				
6	Закаливание (воздушные и солнечные ванны)	1				
7	Ведение дневника наблюдений	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
11	Строевые упражнения: повороты на месте	1				
12	ОРУ с обручами	1				
13	ОРУ с мячами	1				
14	Кувырок вперёд	1				
15	Кувырок назад в группировке	1				
16	Стойка на лопатках	1				
17	Висы на гимнастической стенке	1				
18	Лазанье по канату (подводящие	1				

	упражнения)					
19	Бег с высокого старта на 30 м	1				
20	Бег в равномерном темпе до 3 минут	1				
21	Прыжок в длину с места	1				
22	Прыжок в длину с разбега (способ «согнув ноги»)	1				
23	Метание малого мяча на дальность	1				
24	Метание мяча в цель	1				
25	Повторение легкоатлетических упражнений	1				
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
27	Повороты переступанием в движении	1				
28	Подъём «лесенкой» на пологий склон	1				
29	Спуск в основной стойке	1				
30	Прохождение учебной дистанции на лыжах	1				
31	Баскетбол: ведение мяча на месте	1				
32	Ведение мяча в движении по прямой	1				
33	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1				
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
35	Волейбол: приём и передача мяча снизу на месте	1				
36	Приём и передача мяча сверху на месте	1				
37	Прямая нижняя подача мяча	1				
38	Упражнения в парах с волейбольным мячом	1				
39	Футбол: удар по неподвижному мячу	1				

	внутренней стороной стопы					
40	Остановка катящегося мяча	1				
41	Ведение мяча по прямой	1				
42	Игровые упражнения с футбольным мячом	1				
43	Базовая подготовка: развитие гибкости (шпагаты, наклоны)	1				
44	Развитие координации (равновесие на бревне)	1				
45	Развитие быстроты (стартовые ускорения)	1				
46	Развитие выносливости (бег 500 м)	1				
47	Силовые упражнения (подтягивание, отжимание)	1				
48	Упражнения с гантелями (1 кг)	1				
49	Прыжки через скакалку (на месте и с продвижением)	1				
50	Метание набивного мяча	1				
51	Полоса препятствий	1				
52	Круговая тренировка	1				
53	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
54	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
55	Подвижные игры с элементами футбола	1				
56	Эстафеты с бегом и прыжками	1				
57	Эстафеты с метанием и ловлей	1				
58	Упражнения для профилактики нарушения осанки (с гимнастической палкой)	1				
59	Дыхательные упражнения по Стрельниковой	1				

60	Упражнения для глаз (по методике)	1				
61	Комплексы ритмической гимнастики	1				
62	Акробатическая комбинация (кувырки, стойка)	1				
63	Лазанье по гимнастической стенке с разнообразным способом	1				
64	Бег на 60 м с высокого старта	1				
65	Прыжок в высоту с прямого разбега (подводящие)	1				
66	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (имитация)	1				
67	Итоговое занятие по спортивным играм	1				
68	Контрольные испытания (ГТО I ступень)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Олимпийские игры: история, символика	1				
3	Выдающиеся российские спортсмены	1				
4	Гигиена занятий физическими упражнениями	1				
5	Составление комплексов для развития физических качеств	1				
6	Определение физической нагрузки по пульсу	1				
7	Оценка физической подготовленности (тесты)	1				
8	Планирование самостоятельных занятий	1				
9	Комплексы для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11	Дыхательная гимнастика (полное дыхание)	1				
12	Акробатическая комбинация (кувырки, «мост»)	1				
13	Кувырок вперёд с последующим прыжком	1				
14	Стойка на руках (с помощью)	1				
15	Опорный прыжок через козла (ноги врозь)	1				

16	Упражнения на бревне (передвижения, повороты)	1				
17	Соскок с бревна	1				
18	Висы и упоры на низкой перекладине	1				
19	Лазанье по канату в три приёма	1				
20	Бег на 30 м с низкого старта	1				
21	Бег на 60 м с высокого старта	1				
22	Бег на 300 м в равномерном темпе	1				
23	Прыжок в длину с разбега (способ «согнув ноги»)	1				
24	Прыжок в высоту способом «перешагивание	1				
25	Метание малого мяча в вертикальную цель	1				
26	Метание мяча в горизонтальную цель	1				
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
28	Подъём «ёлочкой»	1				
29	Спуск в высокой и низкой стойке	1				
30	Торможение «плугом»	1				
31	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
32	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления	1				
33	Передача мяча одной рукой от плеча	1				
34	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	1				
35	Игровая деятельность по упрощённым правилам	1				
36	Волейбол: приём и передача снизу в	1				

	движении					
37	Верхняя прямая подача мяча	1				
38	Приём подачи	1				
39	Игра по упрощённым правилам	1				
40	Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1				
41	Остановка мяча подошвой	1				
42	Ведение с обводкой стоек	1				
43	Мини-футбол (игра)	1				
44	Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание)	1				
45	Развитие скоростных способностей (челночный бег 3×10 м)	1				
46	Развитие выносливости (бег 600 м)	1				
47	Развитие координации (акробатические упражнения)	1				
48	Упражнения с набивным мячом (броски, ловля)	1				
49	Круговая тренировка (3–4 станции)	1				
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
51	Эстафеты с преодолением препятствий	1				
52	Упражнения для формирования правильной осанки	1				
53	Коррекционные упражнения при плоскостопии	1				
54	Комплексы для снижения массы тела (подвижные игры)	1				

55	Лыжная подготовка: повторение ходов	1				
56	Лыжные эстафеты	1				
57	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1				
58	Совершенствование метания мяча	1				
59	Игровые упражнения в баскетболе (передачи, броски)	1				
60	Игровые упражнения в волейболе (подача, приём)	1				
61	Игровые упражнения в футболе (удары, ведение)	1				
62	Подвижные игры народов России	1				
63	Самостоятельные занятия: составление плана	1				
64	Гимнастическая комбинация на перекладине (мальчики) / на бревне (девочки)	1				
65	Опорный прыжок (закрепление)	1				
66	Кроссовая подготовка (бег до 500 м)	1				
67	Итоговый урок по лёгкой атлетике	1				
68	Сдача контрольных нормативов	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура как средство укрепления здоровья	1				
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Туристские походы и их организация	1				
4	Первая помощь при травмах и ушибах	1				
5	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1				
6	Коррекция осанки: индивидуальный план	1				
7	Коррекция избыточной массы тела (упражнения)	1				
8	Составление плана самостоятельной тренировки	1				
9	Оценивание оздоровительного эффекта (индекс Кетле)	1				
10	Упражнения мышечной релаксации	1				
11	Профилактика утомления (физкультпаузы)	1				
12	Акробатическая комбинация с силовыми элементами	1				
13	Комбинация на перекладине (висы, упоры, соскок)	1				
14	Комбинация на бревне (равновесие, повороты, прыжки)	1				

15	Опорный прыжок (способ «согнув ноги»)	1				
16	Лазанье по канату в два приёма	1				
17	Вольные упражнения (ритмическая гимнастика) – девочки	1				
18	Акробатика – юноши (стойка на руках, кувырки)	1				
19	Бег на 60 м с максимальной скоростью	1				
20	Бег на 300 м (равномерно)	1				
21	Бег на 1000 м (кросс)	1				
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
23	Прыжок в высоту (способ «перешагивание») – закрепление	1				
24	Метание малого мяча с разбега на дальность	1				
25	Метание мяча в движущуюся цель	1				
26	Эстафетный бег	1				
27	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
28	Переход с двухшажного на бесшажный ход	1				
29	Спуск в низкой стойке и торможение «упором»	1				
30	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
31	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1				
32	Баскетбол: бросок в прыжке двумя руками	1				
33	Бросок одной рукой в прыжке	1				
34	Тактические действия в защите и нападении	1				

35	Игра в мини-баскетбол	1				
36	Волейбол: прямой нападающий удар	1				
37	Индивидуальное блокирование	1				
38	Тактика защиты и нападения	1				
39	Игра в мини-волейбол	1				
40	Футбол: удар внутренней и внешней частью подъёма	1				
41	Тактические действия в атаке и защите	1				
42	Игра в мини-футбол	1				
43	Развитие силы (упражнения с гантелями, штангой)	1				
44	Развитие быстроты (бег 30 м, челночный бег)	1				
45	Развитие выносливости (кросс 1 км)	1				
46	Развитие координации (сложные акробатические связки)	1				
47	Круговая тренировка (силовая, скоростная)	1				
48	Упражнения с набивными мячами (броски, повороты)	1				
49	Спортивные игры по выбору (повторение)	1				
50	Подвижные игры с элементами единоборств	1				
51	Полоса препятствий (комбинированная)	1				
52	Упражнения для коррекции фигуры	1				
53	Дыхательная гимнастика (по Бутейко)	1				
54	Релаксационные техники	1				
55	Самостоятельные занятия (индивидуальный план)	1				

56	Повторение акробатической комбинации	1				
57	Повторение упражнений на перекладине/бревне	1				
58	Совершенствование прыжков в длину и высоту	1				
59	Совершенствование метания	1				
60	Лыжная подготовка: повторение ходов и спусков	1				
61	Лыжные гонки на короткую дистанцию	1				
62	Баскетбол: двусторонняя игра	1				
63	Волейбол: двусторонняя игра	1				
64	Футбол: двусторонняя игра	1				
65	Подготовка к сдаче норм ГТО (II ступень)	1				
66	Сдача контрольных нормативов по ОФП	1				
67	Сдача контрольных нормативов по технике	1				
68	Итоговый урок: спортивный праздник	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы / Лях В.И., Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение.**
- 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.**

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).**
- 2. Российская электронная школа (resh.edu.ru).**
- 3. Учительская газета (ug.ru).**
- 4. Сайт «ФизкультУРА» (fizkult-ura.ru).**

