МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Отдел образования администрации

Малышевского муниципального округа

МАОУ СОШ № 3

СОГЛАСОВАНО
Председателем МС
03.09.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 3
№ 218/од от 04.09.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11628513)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт Малышева 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениямипо организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиесяна этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 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).

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания МАОУ СОШ №3 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов							Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	I	II	III	IV	ИТОГО	
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	**2**				**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1	Режим дня школьника	1	0				**1**	**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура									
1.1	Гигиена человека	1	0		**1**			**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
1.2	Осанка человека	1	1			**1**		**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0		**1**			**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		3							
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	17		**18**			**18**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лыжная подготовка	12	11			**12**		**12**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.3	Легкая атлетика	18	17	**12**	**2**		**4**	**18**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	16	**4**		**12**	**3**	**19**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
Итого по разделу		67							
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура									
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	22	**6**	**2**	**4**	**14**	**26**	https://www.gto.ru
Итого по разделу		26							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	84	**24**	**24**	**29**	**22**	**99**	

2 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов							Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	I	II	III	IV	ИТОГО	
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	**2**				**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	1		**2**		**2**	**4**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура									
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0			**1**		**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0				**1**	**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10		**10**			**10**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лыжная подготовка	10	10			**10**		**10**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.3	Легкая атлетика	9	9	**4**	**2**		**3**	**9**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	11	**4**		**6**	**1**	**11**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
Итого по разделу		40							

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура									
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	18	**6**	**2**	**3**	**9**	**20**	https://www.gto.ru
Итого по разделу		20							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	59	**16**	**16**	**21**	**15**	**68**	

3 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов							Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	I	II	III	IV	ИТОГО	
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	**2**				**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0		**1**			**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1		**1**			**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	1			**1**	**1**	**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура									
1.1	Закаливание организма	1	0				**1**	**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	**1**				**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	9		**9**			**9**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лыжная подготовка	10	10			**10**		**10**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.3	Легкая атлетика	8	8	**5**	**2**		**1**	**8**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Плавательная подготовка	3	1			**3**		**3**	
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	11	**3**		**7**	**1**	**11**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
Итого по разделу		41							
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура									
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	16	**5**	**3**		**11**	**19**	https://www.gto.ru
Итого по разделу		19							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	58	**16**	**16**	**21**	**15**		

4 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов							Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	I	II	III	IV	ИТОГО	
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	**2**				**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0		**1**		**1**	**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1		**1**		**1**	**2**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура									
1.1	Закаливание организма	1	0			**1**		**1**	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	9		**9**			**9**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лыжная подготовка	9	9			**9**		**9**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.3	Легкая атлетика	10	10	**4**	**2**		**4**	**10**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Плавательная подготовка	3	1			**3**		**3**	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	15	**6**	**1**	**8**		**15**	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
Итого по разделу		46							
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура									

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	11	**4**	**3**		**8**	**15**	https://www.gto.ru
Итого по разделу		15							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	57	**16**	**16**	**21**	**15**	**68**	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	устный опрос
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила ТБ на занятии легкой атлетики	1	0	устный опрос
3	Современные физические упражнения	1	1	практическая работа
4	Чем отличается ходьба от бега	1	1	практическая работа
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	практическая работа
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	практическая работа
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	практическая работа
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	практическая работа
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	практическая работа
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	практическая работа
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	практическая работа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	практическая работа
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	практическая работа
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	практическая работа
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	практическая работа
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	практическая работа
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	практическая работа
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	практическая работа
20	Считалки для подвижных игр	1	1	практическая работа
21	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	устный опрос
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	практическая работа
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	практическая работа
24	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	практическая работа
25	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	устный опрос
26	Правила ТБ на занятии гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	устный опрос
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	практическая работа
28	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	практическая работа
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	практическая работа
30	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	практическая работа
31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	практическая работа
32	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	практическая работа
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	практическая работа
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	практическая работа
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
36	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	практическая работа
37	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	практическая работа
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	практическая работа
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	практическая работа
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	практическая работа
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	практическая работа
42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	практическая работа
43	Разучивание прыжков в группировке	1	1	практическая работа
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	практическая работа
45	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	практическая работа
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	практическая работа
47	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
48	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	устный опрос
49	Правила ТБ на занятии лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	практическая работа
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	практическая работа
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	практическая работа
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	практическая работа
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	практическая работа
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	практическая работа
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	практическая работа
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	практическая работа
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	практическая работа
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	практическая работа
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1	практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1	практическая работа
63	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	устный опрос
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	устный опрос
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	устный опрос
67	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	устный опрос
68	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	практическая работа
69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	практическая работа
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
71	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	практическая работа
72	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	практическая работа
73	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	практическая работа
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	практическая работа
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	практическая работа
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	практическая работа
77	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	практическая работа
78	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	практическая работа
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	практическая работа
80	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	практическая работа
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	практическая работа
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	практическая работа
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	практическая работа
85	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	устный опрос
86	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	устный опрос
87	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	устный опрос

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	практическая работа
91	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	практическая работа
92	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	практическая работа
93	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	практическая работа
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	практическая работа
95	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	практическая работа
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	практическая работа
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	86	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	устный опрос
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	устный опрос
3	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на 30 м	1	1	практическая работа
4	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения.	1	1	практическая работа
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	зачет
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	1	практическая работа
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	1	зачет
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	практическая работа
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	зачет
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	практическая работа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	практическая работа
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	практическая работа
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	практическая работа
16	Игры с приемами баскетбола	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
17	Физическое развитие. Физические качества.	1	0	устный опрос
18	Правила ТБ на занятиях гимнастики и акробатики. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	устный опрос
19	Развитие координации движений	1	1	практическая работа
20	Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка.	1	1	практическая работа
21	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1	1	практическая работа
22	Гимнастическая работа. Акробатические упражнения	1	1	зачет
23	Строевые упражнения и команды. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	практическая работа
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	1	зачет
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1	1	практическая работа
26	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	практическая работа
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	зачет
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса на нижней перекладине - девочки. Эстафеты	1	1	зачет
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	практическая работа
30	Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения	1	1	зачет
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
33	Закаливание организма	1	0	устный опрос

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
34	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	устный опрос
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	практическая работа
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременными ходом	1	1	практическая работа
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	практическая работа
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	зачет
39	Спуск с горы в основной стойке	1	1	практическая работа
40	Спуск с горы в основной стойке	1	1	зачет
41	Подъем лесенкой	1	1	практическая работа
42	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок.	1	1	практическая работа
43	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падение на бок.	1	1	зачет
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	практическая работа
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	зачет
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	устный опрос
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	практическая работа
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	практическая работа
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	практическая работа
50	Футбольный бильярд	1	1	практическая работа
51	Бросок ногой	1	1	практическая работа
52	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
53	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	практическая работа
54	Игры с приемами баскетбола	1	1	практическая работа
55	Сила, быстрота выносливость, гибкость, как физическое качество	1	0	устный опрос
56	Правила ТБ на занятии легкой атлетики. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	устный опрос
57	Бег с поворотами и изменением направления	1	1	практическая работа
58	Прыжковые упражнения	1	1	практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	зачет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
62	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	зачет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	1	практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	практическая работа
66	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	практическая работа
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
	техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	59	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	устный опрос
2	История появления современного спорта	1	0	устный опрос
3	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	практическая работа
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	зачет
5	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег	1	1	практическая работа
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
7	Бег с равномерной скоростью	1	1	практическая работа
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	зачет
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Броски набивного мяча	1	1	практическая работа
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	зачет
11	Прыжок в длину с разбега	1	1	практическая работа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
13	Правила ТБ на занятии подвижными и спортивными играми. Спортивная игра баскетбол.	1	1	практическая работа
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	практическая работа
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	практическая работа
17	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	практическая работа
18	Правила ТБ на занятии гимнастики. Виды физических упражнений	1	0	устный опрос
19	Строевые команды и упражнения. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	практическая работа
20	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	практическая работа
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	зачет
22	Прыжки через скакалку. Лазание по канату	1	1	практическая работа
23	Лазанье по канату	1	1	практическая работа
24	Строевые команды и упражнения. Ритмическая гимнастика	1	1	практическая работа
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. на низкой перекладине - девочки. Эстафеты	1	1	зачет
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1	1	зачет
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	практическая работа
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	практическая работа
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	зачет

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
30	Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения	1	1	практическая работа
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
33	Дозировка физических нагрузок. Правила ТБ на занятии лыжной подготовки	1	0	устный опрос
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении	1	1	практическая работа
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	зачет
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	практическая работа
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	зачет
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	практическая работа
42	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	зачет
43	Правила ТБ на занятии плавание в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну бассейна ходьбой, прыжками, погружение в воду и всплывание.	1	0	устный опрос
44	Специальные плавательные упражнения на дыхание. Упражнения в плавании кролем на груди, кролем на спине	1	1	практическая работа
45	Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	устный опрос
46	Спортивная игра волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	практическая работа
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	практическая работа
49	Спортивная игра футбол	1	1	практическая работа
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	практическая работа
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	практическая работа
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	практическая работа
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	практическая работа
54	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	устный опрос
55	Закаливание организма под душем.	1	0	устный опрос
56	Правила ТБ на занятии легкой атлетики. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	устный опрос
57	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1	1	практическая работа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча.	1	1	практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	1	зачет

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
	метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с равномерной скоростью	1	1	практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	зачет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м	1	1	зачет
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	устный опрос
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	практическая работа
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	58	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	устный опрос
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	устный опрос
3	Правила ТБ на занятии легкой атлетики. Беговые упражнения	1	1	практическая работа
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	зачет
5	Метание малого мяча на дальность	1	1	практическая работа
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	зачет
7	Беговые упражнения. Челночный бег	1	1	практическая работа
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
9	Беговые упражнения. Равномерный бег.	1	1	практическая работа
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	зачет
11	Правила ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми.Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение"	1	1	практическая работа
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	практическая работа
13	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	1	практическая работа
14	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места и в движении	1	1	практическая работа
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	1	практическая работа
16	Выполнение освоенных технических приемов в условиях игровой деятельности	1	1	практическая работа
17	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	устный опрос
18	Правила ТБ на занятии гимнастики. Предупреждение травм при выполнении	1	0	устный опрос

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
	гимнастических и акробатических упражнений			
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	практическая работа
20	Акробатические комбинации	1	1	практическая работа
21	Акробатическая комбинация	1	1	зачет
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Подъем переворотом	1	1	практическая работа
23	Упражнения на гимнастической перекладине. Подъем переворотом.	1	1	зачет
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	практическая работа
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	практическая работа
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	зачет
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине - девочки. Эстафеты	1	1	зачет
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	зачет
29	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	1	практическая работа
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	зачет
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	зачет
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	практическая работа
33	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	устный опрос
34	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	устный опрос

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	практическая работа
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	практическая работа
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	практическая работа
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	зачет
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Спуски и подъемы	1	1	практическая работа
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Спуски с небольшого склона и подъем "елочкой"	1	1	зачет
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	практическая работа
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	зачет
43	Закаливание организма. Правила ТБ на занятиях в плавательном бассейне	1	0	устный опрос
44	Упражнения в скольжении на груди. Упражнения с плавательной доской.	1	0	устный опрос
45	Упражнения в плавании способом кроль	1	1	практическая работа
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	устный опрос
47	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача.	1	1	практическая работа
48	Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча сверху	1	1	практическая работа
49	Выполнение освоенных технических приемов в условиях игровой деятельности	1	1	практическая работа
50	Выполнение освоенных технических приемов в условиях игровой деятельности	1	1	практическая работа
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
52	Выполнение освоенных технических приемов в условиях игровой деятельности	1	1	практическая работа
53	Упражнения из игры футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1	практическая работа
54	Упражнения из игры футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1	практическая работа
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	практическая работа
56	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1	практическая работа
57	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения	1	1	практическая работа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	зачет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
60	Беговые упражнения Равномерный бег.	1	1	практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	практическая работа
62	Метание малого мяча на дальность	1	1	практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	зачет
64	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	практическая работа
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	устный опрос
66	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	устный опрос
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	57	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы - Просвещение, 2019 г.- 64с (Школа России).

В.И. Лях, Физическая культура, Методические рекомендации 1-4 классы; учебное пособие для общеобразовательных организаций,4-е изд.; - М. "Просвещение",-2021г. -175с. (Школа России),

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru

https://rosuchebnik.ru/

https://prosv.ru

https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

https://www.gto.ruto.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

1. ***Устные ответы***

Отметка «5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Отметка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» - обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки «3».

Отметка «1» - не приступил к выполнению задания.

2. ***Письменные ответы***

Отметка «5» - работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Отметка «4» - работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более двух ошибок и одного недочета или не более трех недочетов.

Отметка «3» - обучающийся правильно выполнил 50% всей работы или допустил не более трех ошибок и одного недочета или
при наличии четырех-пяти недочетов.

Отметка «2» - число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы.

Отметка «1» - не приступил к выполнению задания.

3. *Контрольные Упражнения*

1 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	12 и более	4 – 8	2 и менее
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и более	2-3	1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	155 и более	115 – 135	100 и менее	150 и более	110 – 130	85 и менее
Наклон вперед, из положения сидя, см	+9 и более	3-5	1	12,5 и более	6-9	2 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6 и менее	7,3 – 6,2	7,5 и более	5,8 и менее	7,5 – 6,4	7,6 и более
Челночный бег 3х10м, с	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более
Бег 6- минутный	1100 и более	750-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее

2 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	15	9	6	11 и более	6	4 и менее
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и более	3	2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	140 и более	120	110 и менее	135 и более	115	105 и менее
Прыжок в высоту способом «перешагивания», см	70	65	60 и менее	65	60	55
Наклон вперед, из положения сидя, см	+7	+3	+1	+9 и более	+5	+3 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 и менее	6,7	6,9 и более	6,2 и менее	6,8	7,1 и более
Челночный бег 3х10м, с	9,2 и менее	10,0	10,3 и более	9,5 и менее	10,4	10,6 и более
Бег 6- минутный	1150 и более	800-950	750 и менее	950 и более	650-850	550 и менее
Бег 1000 м смешанное передвижение	5,2	6,4	7,1	6,0	7,05	7,35

Метание м/м в цель	4	3	2	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	20	18 и менее	28	18	16 и менее
Гимн. акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					
Передвижение на лыжах 1000 м	8,00	9,00	10,15	6,30	7,30	9,30

3 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	***«4»***	***«3»***	***«5»***	***«4»***	***«3»***
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	160 и более	130 – 150	120 и менее	155 и более	135 – 150	110 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,5 и менее	6,7 – 5,7	6,8 и более	5,8 и менее	6,9 – 6,0	7,0 и более

Челночный бег 3х10м, с	8,8 и менее	9,9-9,3	10,2 и более	9,3 и менее	10.3-9,7	10,8 и более
Бег 1000м, мин,с	6.00 и меньше	8.00-6.01	8.01 и больше	6.30 и меньше	8.30-6.31	8.31 и меньше
Метание малого мяча, м	20 и более	15-19	14 и меньше	15 и больше	10-14	9 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5 и более	3-5	1	13,0 и более	6-9	2 и менее
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	26	22 и менее	30	21	18 и менее
Передвижение на лыжах 1000 м, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Лазание по канату	По технике исполнения					
Гимн. акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					

4 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	3-4	1	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	15 и выше	9-14	8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	170 и более	120 – 169	119 и менее	155 и больше	110-154	109 и меньше
Бег 30 м с высокого старта, с	5,3 и менее	6,1 – 5,4	6,2 и более	5,4 и менее	6,2 – 5,5	6,3 и более
Бег 60м, с	10,0 и менее	10,1-11,2	11,3 и более	10,4 и менее	10,5 – 11,4	11,5 и более
Челночный бег 3х10м, с	9,9 и менее	10,0-11,1	11,2 и более	10,2 и менее	10.1-11,69	11,7 и более
Бег 1000 м	5.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
Бег 1500 м. мин, с	8,5 и менее	8,51-9,59	10,00 и более	9,0 и менее	10.29-9,01	10,3 и более
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	50 и больше	49-31	30 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	260 и более	230-240	200 и менее	240 и более	200-220	160 и менее
Метание малого мяча с разбега, м	25 и более	20-23	15 и менее	20 и более	14-18	12 и менее
Передача в стену и ловля мяча за 10 с с 2 м, количество раз	7 и больше	6-5	4 и меньше	5 и больше	4	3 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5 и более	3-5	1	13,0 и более	6-9	2 и менее

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	22 и более	12-21	11 и меньше	16 и больше	10-15	9 и меньше
Прыжок в высоту, см	80	75	70 и менее	70	65	60
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30 и меньше	6.31-7.00	7.01-7.40	7.00 и меньше	7.01-7.30	7.31-8.10
Гимн. акробат. упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350045

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027