



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
базовый уровень
для обучающихся 1–4 класса

Разработчик(и):
Учителя физической культуры: Бурнашова Дарья Владимировна
Верещака Никита Андреевич
Катянина Алина Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1–4 классов (далее Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными решением Педагогического совета текущего учебного года.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ЧОУ «Точка будущего»

1. Период обучения рабочей программы 4 года.
2. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	2	33	66
2	2	34	68
3	2	34	68
4	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. <https://resh.edu.ru/>
5. <https://www.gto.ru/> Всероссийский комплекс ГТО

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.

3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. <https://resh.edu.ru/>
5. <https://www.gto.ru/>

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. <https://resh.edu.ru/>
5. <https://www.gto.ru/>

Раздел 1. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля
с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обучающихся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
1 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Темы	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 (в процессе занятий)		
Темы	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	
Физическое совершенствование		
Темы	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
Модуль	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	Пропедевтическая работа/групповая работа

	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	
Модуль	Легкая атлетика	
Темы	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.	
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Темы	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Пропедевтическая работа/групповая работа
Модуль	Подвижные и спортивные игры	
Темы	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»; Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. На основе «баскетбола»: Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты; Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча; Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей; На основе «футбола»: Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места; Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. На основе «волейбола»: Передачи волейбольного мяча в парах; Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу; Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	Групповая работа
Модуль	Прикладно-ориентированная физическая культура.	
Темы	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к	

	выполнению нормативных требований комплекса ГО.	
2 класс		
Модуль	Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Темы	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	
Модуль	Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)	
	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	
Модуль	Физическое совершенствование	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	
Модуль	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	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.	Пропедевтическая работа/ групповая работа/ многократная работа
Модуль	Легкая атлетика	
Темы	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная работа
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Темы	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.	Пропедевтическая работа/ групповая работа
Модуль	Подвижные и спортивные игры	

Темы	<p>Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «Вызов номеров», Игра «Передай и садись»; Передачи, ловля и бросок малого мяча.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>На основе «баскетбола»: Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты; Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча; Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей;</p> <p>На основе «футбола»: Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места; Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.</p> <p>На основе «волейбола»: Передачи волейбольного мяча в парах; Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу; Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.</p>	
Модуль	Прикладно-ориентированная физическая культура	
Темы	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	
3 класс		
Модуль	Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Темы	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	
Модуль	Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)	
Темы	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	
Модуль	Физическое совершенствование	

Темы	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	
Модуль	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.	
Модуль	Легкая атлетика	
Темы	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. Бег с ускорением и торможением. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Темы	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Модуль	Подвижные и спортивные игры	
Темы	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. Лапта: специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры, учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту.	Групповая работа
Модуль	Прикладно-ориентированная физическая культура	
Темы	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная

4 класс		
Модуль	Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Темы	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
Модуль	Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)	
Темы	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.	
Модуль	Физическое совершенствование	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	
Модуль	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Модуль	Легкая атлетика	
Темы	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.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Темы	Предупреждение травматизма вовремя занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на	Пропедевтическая работа/ индивидуальная



	лыжах одновременным одношажным ходом. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Модуль	Подвижные и спортивные игры	
Темы	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Волейбол: нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Флорбол: Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами), передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороной, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде	Групповая работа
Модуль	Прикладно-ориентированная физическая культура.	
Темы	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Пропедевтическая работа/ индивидуальная

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в том числе с учётом рабочей программы воспитания

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

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

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

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

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

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

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

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

2. **Метапредметные образовательные 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.

Познавательные универсальные учебные действия.

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая Федеральная рабочая программа обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Самоорганизация и самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

3. Предметные образовательные результаты.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: Федеральная рабочая программа гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов.

Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся	Тема проекта
Маршруты походов Иркутской области	1.«Семейные маршруты» 2.Маршруты для начинающих туристов
Движение — это жизнь и здоровье	1. Влияние двигательной активности на здоровье и самочувствие человека. 2.Движение — это жизнь, береги здоровье смолоду.
Нормы ГТО	1.ГТО — путь к успеху. 2.Первые шаги к ГТО.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

1. Тематическое планирование

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
1 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) Режим дня и правила его составления и соблюдения			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18ч			
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности занятиях гимнастикой Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	3		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале	3		



во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			
Тема 3. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	3		
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	3		
Тема 5. Сгибание рук в положении упор лёжа, Перетягивание каната	2		
Тема 6. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	2		
Тема 7. Стилизованные гимнастические прыжки. прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч			
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Равномерная ходьба и равномерный бег.	3		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами	3		



Тема 3. Прыжки в высоту с прямого разбега	4		
Тема 4. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	4		
Тема 5. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.	4		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжные гонки 15 ч			
Тема 1. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	5		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл.: учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	5		
Тема 3. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	5		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 15 ч			
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие	2		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/



ТОЧКА БУДУЩЕГО

скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча			
Тема 2. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	2		
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	1		
Тема 4. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		
Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	2		
Тема 6. Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1		
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1		



Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		
Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	1		
Тема 10. Передачи волейбольного мяча в парах	1		
Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	2		
2 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.			
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)			
Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.			
Тема 1. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по воротах направо и налево, стоя на месте и в движении.	3		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл.: учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/



Тема 2. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	3		
Тема 3. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	4		
Тема 4. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	4		
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	4		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.			
Тема 1. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	3		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и	3		



двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта			
Тема 3. Прыжок в высоту с прямого разбега	4		
Тема 4. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	4		
Тема 5. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	4		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 16 ч.			
Тема 1. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	3		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом.	4		
Тема 3. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	3		



Тема 4. Торможение лыжными палками на учебной трассе.	3		
Тема 5. Падением на бок во время спуска.	3		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 16 ч.			
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	2		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Эстафеты с мячами. «Метко в цель» «Городки» Развитие координационных способностей	2		
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	1		
Тема 4. Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей	2		
Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	2		



Тема 6. Игра «Вызов номеров», Игра «Передай и садись», «Перетягивание каната»	1		
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		
Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1		
Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		
Тема 10. Передачи волейбольного мяча в парах.	1		
Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	2		

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе занятий)

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

Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)

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.

Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.



Тема 1. Техника безопасности занятиях гимнастикой Строевые упражнения в движении противходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	3		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	3		
Тема 3. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	3		
Тема 4. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	3		



Тема 5. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье различными способами.	3		
Тема 6. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	3		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.			
Тема 1. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	3		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	3		
Тема 3. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	3		
Тема 4. Бег с преодолением препятствий	3		
Тема 5. Бег с ускорением и торможением	3		



Тема 6. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	3		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 16 ч.			
Тема 1. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	5		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	6		
Тема 3. Торможение плугом.	5		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 16 ч.			
Тема 1. Ведение баскетбольного мяча.	2		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2		
Тема 3. Прямая нижняя подача.	2		
Тема 4. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	2		
Тема 5. Ведение футбольного мяча.	2		



Тема 6. Удар по неподвижному футбольному мячу.	3		
Тема 7. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры, учебные игры в лапту.	2		
Тема 8. Малые (упрощенные) игры в лапту.	3		
4 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.			
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)			
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.			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 16 ч			
Тема 1. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/



Тема 2. Акробатические комбинации из освоенных упражнений.	3		
Тема 3. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	4		
Тема 4. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	4		
Тема 5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	3		
Прыжки через скакалку.	1		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч			
Тема 1. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	4		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	4		
Тема 3. Стартовое ускорение.	3		
Тема 4. Финиширование.	3		



Тема 5. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	4		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 12 ч			
Тема 1. Предупреждение травматизма вовремя занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	3		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	3		
Тема 3. Спуск со склона в основной стойке.	3		
Тема 4. Торможение плугом.	3		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 20 ч.			
Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Нижняя боковая подача в волейболе.	2		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Волейбол: Приём и передача мяча сверху.	2		



Тема 3. Волейбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2		
Тема 4. Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди с места, в движении.	2		
Тема 5. Баскетбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2		
Тема 6. Футбол: Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2		
Тема 7. Футбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2		



<p>Тема 8. Флорбол: Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами), передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>3</p>		
<p>Тема 9. Флорбол: Тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.</p>	<p>3</p>		



2. Поурочное планирование, согласно календарному учебному графику

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС/основные виды деятельности обучающихся	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
1 класс			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18ч			
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности занятиях гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	3	Знать и соблюдать правила поведения на уроках физической культурой Знать и выполнять исходные положения в физических упражнениях	
Тема 2. 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.	3	Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	
Тема 3. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	3	Знать и уметь выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	3	Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток, знать и уметь выполнять упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	
Тема 5. Сгибание рук в положении упор лёжа, Перетягивание каната	2	Знать и самостоятельно уметь выполнять технику контрольного упражнения сгибание рук в положении упор лёжа	

Тема 6. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	2	Демонстрировать прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами	
Тема 7. Стилизованные гимнастические прыжки. прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2	Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом	
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.			
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Равномерная ходьба и равномерный бег	3	Знать и уметь выполнять технику равномерной ходьбы и равномерного бега	
Тема 2. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами	3	Знать и уметь выполнять прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	
Тема 3. Прыжки в высоту с прямого разбега	4	Знать технику и уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега	
Тема 4. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	4	Знать и уметь выполнять броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	
Тема 5. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в	4	Знать и уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность, на результат	



ТОЧКА БУДУЩЕГО

Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.			
Модуль. Зимние виды спорта - лыжные гонки 15 ч			
Тема 1. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	5	Знать и уметь выполнять переноску лыж и основную стойку лыжника.	
Тема 2. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	5	Передвигаться на лыжах ступающим (без палок)	
Тема 3. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	5	Знать и уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом (без палок).	
Модуль. Подвижные и спортивные игры 15 ч.			
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	2	Знать, как развиваются скоростно-силовые способности. Уметь выполнять передачу и ловлю мяча.	
Тема 2. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.	
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	1	Уметь выполнять технику ведения мяча на месте и шагом.	



ТОЧКА БУДУЩЕГО

Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

Тема 4. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	Знать, как развиваются координационные способности	
Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	2	Знать, как развиваются координационные способности, выполнять упражнения для развития координационных способностей	
Тема 6. Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	Знать правила игр «День-ночь», «Волк во рву» и использовать их самостоятельно в игровой деятельности	
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1	Уметь выполнять технику передачи, ловлю и броска мяча.	
Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	Обучающийся должен уметь выполнять ведение футбольного мяча и удар по мячу.	
Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	1	Обучающийся должен уметь выполнять удар по воротам и передачу мяча.	
Тема 10. Передачи волейбольного мяча в парах	1	Обучающийся должен уметь выполнять передачу волейбольного мяча в парах.	



Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	2	Обучающийся должен уметь выполнять бросок мяча через сетку.	
2 класс			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18 ч			
Тема 1. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по воротах направо и налево, стоя на месте и в движении.	3	Обучающийся должен знать строевые команды в построение и перестроении.	
Тема 2. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	3	Обучающийся должен уметь выполнять передвижение в колонне по одному.	
Тема 3. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	4		
Тема 4. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	4	Прыжки через скакалку на время (30 сек.). Обучающийся должен знать технику выполнения прыжков через скакалку.	Контрольный норматив
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	4	Обучающийся должен уметь выполнить комбинацию с гимнастическим мячом.	Контрольный норматив
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.			

Тема 1. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	3	Знать технику выполнения броска из разных положений уметь выполнять бросок малого мяча в неподвижную цель из положения стоя	Контрольный норматив
Тема 2. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	3	Прыжок в длину с разбега, обучающийся должен выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;	Контрольный норматив
Тема 3. Прыжок в высоту с прямого разбега	4	Обучающийся должен уметь выполнять прыжок в высоту с места.	
Тема 4. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	4	Обучающийся должен уметь выполнять комбинацию на гимнастической скамье.	Контрольный норматив
Тема 5. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	4	Обучающийся должен знать сложно-координационные упражнения. Обучающийся должен уметь выполнять бег на короткие дистанции 30 м.	Контрольный норматив
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 16 ч			
Тема 1. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	3	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Опрос



Тема 2. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом.	4	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику передвижения двушажный попеременный ход.	
Тема 3. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	3	Обучающиеся должны уметь выполнять спуск с небольшого склона в основной стойке.	Контрольный норматив
Тема 4. Торможение лыжными палками на учебной трассе.	3	Обучающиеся должны уметь выполнять технику торможения лыжными палками на учебной трассе.	Контрольный норматив
Тема 5. Падением на бок во время спуска.	3	Обучающиеся должны уметь выполнять технику падение на бок во время спуска.	Контрольный норматив
Модуль. Подвижные и спортивные игры 16 ч			
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	2	Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Знать технику выполнения выполнять передачи и ловли мяча.	
Тема 2. Эстафеты с мячами. «Метко в цель» «Городки» Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.	
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	1	Обучающийся должен уметь выполнять ведение мяча на месте и шагом.	Контрольный норматив
Тема 4. Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.	

Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять разные координационные упражнения со скакалкой.	
Тема 6. Игра «Вызов номеров», Игра «Передай и садись», «Перетягивание каната»	1	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности. Обучающийся должен знать правила игр «Вызов номеров», Игра «Передай и садись»	
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	Обучающийся должен уметь выполнять передачу, ловлю и бросок мяча.	
Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	Обучающийся должен уметь выполнять ведение футбольного мяча и удар по мячу.	Контрольный норматив
Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	Обучающийся должен уметь выполнять удар по воротам.	Контрольный норматив
Тема 10. Передачи волейбольного мяча в парах.	1	Обучающийся должен уметь выполнять передачу волейбольного мяча в парах.	Контрольный норматив
Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	2	Обучающийся должен уметь выполнять бросок мяча через сетку.	
3 класс			
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 18ч.			
Тема 1. Техника безопасности занятиях гимнастикой Строевые	3	Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений,	

упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.		выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;	
Тема 2. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	3	Уметь выполнять лазание по канату в три приёма	Контрольный норматив
Тема 3. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	3	Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд	Контрольный норматив
Тема 4. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	3	Обучающийся должен уметь выполнять передвижения по наклонной гимнастической скамье.	
Тема 5. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	3	Обучающийся должен уметь выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами.	Контрольный норматив



Тема 6. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	3	Обучающийся должен уметь выполнять прыжки через скакалку на время (30 сек.)	Контрольный норматив
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.			
Тема 1. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Контрольный норматив
Тема 2. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять броски набивного мяча из положения сидя и стоя на месте.	Контрольный норматив
Тема 3. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	3	Обучающийся должен уметь выполнять челночный бег 3x10 м.	Контрольный норматив
Тема 4. Бег с преодолением препятствий	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег с преодолением препятствий	
Тема 5. Бег с ускорением и торможением	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег с ускорением и торможением.	
Тема 6. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег на 30 м.	Контрольный норматив
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 16 ч			
Тема 1. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	5	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику двухшажного хода.	Контрольный норматив



Тема 2. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	6	Обучающийся должен знать и уметь выполнять повороты на лыжах способом переступанием стоя на месте и в движении.	Контрольный норматив
Тема 3. Торможение плугом.	5	Обучающийся должен знать и уметь выполнять торможение плугом.	Контрольный норматив
Модуль. Подвижные и спортивные игры 16 ч			
Тема 1. Ведение баскетбольного мяча.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ведение баскетбольного мяча.	Контрольный норматив
Тема 2. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча.	Контрольный норматив
Тема 3. Прямая нижняя подача.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику нижней прямой подачи.	
Тема 4. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Контрольный норматив
Тема 5. Ведение футбольного мяча.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ведение футбольного мяча.	Контрольный норматив
Тема 6. Удар по неподвижному футбольному мячу.	3	Обучающийся должен уметь выполнять удар по неподвижному футбольному мячу.	
Тема 7. Специально-подготовительные упражнения для начального	2	Обучающийся должен знать специально подготовительные упражнения для начального обучения игры «лапта».	



обучения технике игры, учебные игры в лапту.			
Тема 8. Малые (упрощенные) игры в лапту.	3	Обучающийся должен знать упрощенные правила игры «лапта».	