

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Суджанского района Курской области

МКОУ «Суджанская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физкультуры



Марченко Е.Н.
Приказ №1 от «29» 08. 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Сорокина О.П.
Приказ №1 от «30» 08. 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кондояниди С.А.
Приказ №70 от «01» 09.23



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3131476)

учебного предмета «Физическая культура» (

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Суджа 2023 год

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 своё 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 своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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 лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать 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:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru/

2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	7	0	7	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	13	0	13	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры на координацию движений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по технике безопасности на уроках	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	лёгкой атлетики.					
8	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой. Подвижные игры на внимание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Челночный бег 3х10м. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча. ТБ.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	одновременного отталкивания двумя ногами					
19	Разучивание техники выполнения прыжка .	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Акробатические упражнения, основные техники. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках	1	0	1		https://resh.edu.ru/

26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Лазание по скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Гимнастические упражнения с мячом. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой. Ходьба по бревну.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания					https://resh.edu.ru/
36	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Техника ступающего шага во время передвижения. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры «Бой петухов». «Пройди бесшумно»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Разучивание подвижных игр «Салки-догонялки», «Змейка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	«Догонялки на марше»					
49	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Разучивание подвижных игр «Бросай - поймай», «Третий лишний».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Разучивание подвижных игр «Воробьи и вороны», «Пятнашки»»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Точный расчёт»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Через холодный ручей»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Попади в цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 6-ти минутный бег Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1		http://fizkultura
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Подвижные игры.	1	0	1		http://fizkultura
3	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Бег 30 м	1	0	1		http://fizkultura
4	Физическое развитие. Сила как физическое качество. Бег 30 м	1	0	1		
5	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма. Подвижные игры.	1	0	1		http://fizkultura
6	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkultura
7	Режим дня. Подвижные игры.	1	0	1		

8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	0	1		http://fizkultura
9	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	1	0	1		http://fizkultura
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий	1	0	1		http://fizkultura
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег 30 м.	1	0	1		http://fizkultura
12	Челночный бег 3x10м. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		http://fizkultura
13	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	0	1		http://fizkultura
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		http://fizkultura
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1	0	1		http://fizkultura
16	Развитие прыжковых качеств. Прыжок в длину с места.	1	0	1		http://fizkultura
17	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		http://fizkultura

18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	0	1		http://fizkultura
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	0	1		http://fizkultura
20	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	0	1		http://fizkultura
21	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		http://fizkultura
22	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	0	1		http://fizkultura
23	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	0	1		http://fizkultura
24	Техника выполнения стойки на лопатках.	1	0	1		http://fizkultura
25	Гимнастическая разминка	1	0	1		http://fizkultura
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		http://fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1	0	1		http://fizkultura

28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		http://fizkultura
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания	1	0	1		http://fizkultura
30	Упражнения с гимнастическим мячом Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		http://fizkultura
31	Игры на закрепление и совершенствование гимнастических упражнений.	1	0	1		http://fizkultura
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		http://fizkultura
33	Спуск с горы в основной стойке. Разучивание скользящего шага.	1	0	1		http://fizkultura
34	Подъем лесенкой. Повороты переступанием на месте.	1	0	1		http://fizkultura
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		http://fizkultura
36	Торможение лыжными палками	1	0	1		http://fizkultura
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkultura
38	Ходьба на лыжах на длинную дистанцию.	1	0	1		http://fizkultura
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		http://fizkultura

40	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		http://fizkultura
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		http://fizkultura
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		http://fizkultura
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		http://fizkultura
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		http://fizkultura
45	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		http://fizkultura
46	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		http://fizkultura
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		http://fizkultura
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		http://fizkultura
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		http://fizkultura
50	Футбольный бильярд	1	0	1		http://fizkultura
51	Бросок ногой	1	0	1		http://fizkultura
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		http://fizkultura
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		http://fizkultura

54	Подвижные игры с прыжками	1	0	1		http://fizkultura
55	Подвижные игры с перебежками	1	0	1		http://fizkultura
56	Эстафеты с мячами	1	0	1		http://fizkultura
57	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега с изменением направления движения.	1	0	1		http://fizkultura
58	Эстафеты с предметами.	1	0	1		http://fizkultura
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Бег 30 м	1	0	1		http://fizkultura
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Бег 30 м	1	0	1		http://fizkultura
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 60м	1	0	1		http://fizkultura
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 60 м	1	0	1		http://fizkultura
5	Закаливание организма под душем. Подвижные игры.	1	0	1		http://fizkultura
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры.	1	0	1		http://fizkultura
7	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1	0	1		http://fizkultura
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		http://fizkultura
9	Метание мяча на дальность.. Подтягивание .	1	0	1		http://fizkultura

10	Эстафеты с предметами. Развитие выносливости.	1	0	1	http://fizkultura
11	Развитие выносливости. Бег на длинную дистанцию.	1	0	1	http://fizkultura
12	Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести Подвижные игры.	1	0	1	http://fizkultura
13	Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести. Подвижные игры.	1	0	1	http://fizkultura
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	http://fizkultura
15	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку. Эстафеты с мячом.	1	0	1	http://fizkultura
16	Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию. Игры с мячом.	1	0	1	http://fizkultura
17	Челночный бег. Бросок набивного мяча	1	0	1	http://fizkultura
18	Челночный бег. Бросок набивного мяча	1	0	1	http://fizkultura
19	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	http://fizkultura
20	Строевые команды и упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	1	http://fizkultura

21	Лазанье по канату. Акробатические упражнения.	1	0	1	http://fizkultura
22	Лазанье по канату. Акробатические упражнения.	1	0	1	http://fizkultura
23	Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	http://fizkultura
24	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	http://fizkultura
25	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	0	1	http://fizkultura
26	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	0	1	http://fizkultura
27	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	http://fizkultura
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастическая эстафета.	1	0	1	http://fizkultura
29	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	http://fizkultura
30	Прыжки через вращающуюся скакалку.	1	0	1	http://fizkultura
31	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков,	1	0	1	http://fizkultura

	гимнастических и акробатических упражнений					
32	ТБ. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		http://fizkultura
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		http://fizkultura
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		http://fizkultura
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		http://fizkultura
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		http://fizkultura
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		http://fizkultura
38	Лыжные эстафеты	1	0	1		http://fizkultura
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		http://fizkultura
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		http://fizkultura
41	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		http://fizkultura

42	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	http://fizkultura
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	http://fizkultura
44	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	http://fizkultura
45	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	http://fizkultura
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	http://fizkultura
47	Ведение мяча зигзагом. Обводка препятствий.	1	0	1	http://fizkultura
48	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	http://fizkultura
49	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	http://fizkultura
50	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	http://fizkultura
51	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	http://fizkultura
52	Футбол как спортивная игра	1	0	1	http://fizkultura
53	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	http://fizkultura
54	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	http://fizkultura

55	Ведение футбольного мяча	1	0	1		http://fizkultura
56	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		http://fizkultura
57	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		http://fizkultura
58	Учебная игра в мини-футбол.	1	0	1		http://fizkultura
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Бег 30 м	1	0	1		http://fizkultura
2	Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30 м	1	0	1		http://fizkultura
3	Влияние занятий физической подготовкой Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности на работу систем организма. Бег 30м	1	0	1		http://fizkultura
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Закаливание организма. Бег 60 м	1	0	1		http://fizkultura
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Бег 60м	1	0	1		http://fizkultura

6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 60 м	1	0			http://fizkultura
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		http://fizkultura
8	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		http://fizkultura
9	Обучение техника прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		http://fizkultura
10	Обучение техника прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		http://fizkultura
11	Обучение прыжка в длину с места.	1	0	1		http://fizkultura
12	Обучение прыжка в длину с места.	1	0	1		http://fizkultura
13	Обучение метанию малого мяча с места в горизонтальную цель	1	0	1		http://fizkultura
14	Обучение метанию малого мяча с места в горизонтальную цель	1	0	1		http://fizkultura
15	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10.	1	0	1		http://fizkultura
16	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10.	1	0	1		http://fizkultura
17	Эстафеты с предметами.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
18	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1	0	1		http://fizkultura
19	Обучение строевым упражнениям. Обучение техники кувырка вперед.	1	0	1		http://fizkultura
20	Обучение наклон вперед из положения, сидя. Акробатические	1	0	1		http://fizkultura

	комбинации.					
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		http://fizkultura
22	Обучение опорному прыжку. Лазание по канату.	1	0	1		http://fizkultura
23	Обучение опорному прыжку. Лазание по канату.	1	0	1		http://fizkultura
24	Строевые упражнения. Равновесие. Висы.	1	0	1		http://fizkultura
25	Подтягивание. Упражнения в равновесии на бревне.	1	0	1		http://fizkultura
26	Подтягивание. Упражнения на бревне.	1	0	1		http://fizkultura
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1		http://fizkultura
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Лазание по гимнастической скамейке	1	0	1		http://fizkultura
29	Гимнастическая эстафета.	1	0	1		http://fizkultura
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		http://fizkultura
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		http://fizkultura
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		http://fizkultura

33	Передвижение на лыжах 500-1000 м	1	0	1		http://fizkultura
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		http://fizkultura
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		http://fizkultura
36	Подъём в гору способом «ёлочка», «лесенка».	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
37	Спуск с горы способом «плуг»					
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
42	Разучивание подвижной игры «Кто быстрее»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
44	Эстафеты с мячами	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
46	Разучивание подвижной игры «Гонка	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru

	мячей»					
47	Подвижная игра «Попади в цель»	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
48	Упражнения из игры волейбол: ловля мяча в парах. Бросок через сетку.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
49	Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча. Передача мяча в парах.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
50	Упражнения из игры баскетбол: бросок в кольцо с двух шагов.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
51	Упражнения из игры баскетбол: бросок в кольцо с двух шагов.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
52	Ведение мяча змейкой.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
53	Учебная игра стритбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
54	Обводка футбольного мяча с препятствиями.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
55	Удар по катящемуся мячу.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
56	Учебная игра в футбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
57	Учебная игра в футбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					<u>ms</u>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/nor <u>ms</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**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

Лях В. И. Физическая культура: 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

