

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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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	2	0	2	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	26	0	26	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)

	комплекса ГТО				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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	Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Урок «Укрепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
2.4	Подвижные игры	16	0	16	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	7	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		8			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	67	
-------------------------------------	----	---	----	--

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	2	0	2	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

					Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		7			
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	1	0	1		
2	Современные физические упражнения	1	0	1		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		
12	Акробатические упражнения, основные техники. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе.	1	0	1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
13	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед в упор присев	1	0	1		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
20	Подъем туловища из	1	0	1		

	положения лежа на спине и животе					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках. Разучивание скользящего шага без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
27	Упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
28	Упражнения в передвижении на лыжах. Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток	1	0	1		
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Повороты приставными шагами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
30	Имитационные упражнения	1	0	1		

	техники передвижения на лыжах					
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
32	Техника ступающего шага во время передвижения. Спуск в основной стойке и торможение палками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Спуск в низкой стойке и подъем «лесенкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Передвижение скользящим и ступающим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1		
39	Упражнения в передвижении с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/

	равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий					
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Бег с ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Медленный бег до 3 минут	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
48	Разучивание одновременного	1	0	1		

	отталкивания двумя ногами					
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. П/и "Быстрый мяч"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
59	Обучение способам организации игровых площадок. П/и "Поймал-садись"	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/

60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Эстафетный бег	1	0	1		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Ведение мяча двумя руками по прямой	1	0	1		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Ловля и передача мяча в парах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Ведение мяча на месте	1	0	1		
70	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/

	«Брось-поймай»					
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой	1	0	1		
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Ведение мяча одной рукой по прямой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт. Метание малого на дальность	1	0	1		

	с 2-3 шагов разбега. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Подвижные игры	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт. Бег 500 м без уч.вр. Подвижные игры	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег по разметкам, с выполнением заданий. Подвижные игры	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег по пересечённой местности. Подвижные игры	1	0	1		

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 3-х минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча с места. Подвижные игры	1	0	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком одной ногой. Подвижные игры	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		

	комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1		Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		
5	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		

10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Прыжковые упражнения	1	0	1		
14	Прыжковые упражнения	1	0	1		
15	Гимнастическая разминка	1	0	1		
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности	1	0	1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
22	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
23	Приемы баскетбола: мяч	1	0	1		

	среднему и мяч соседу					
24	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
25	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
26	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		
27	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
28	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
29	Закаливание организма	1	0	1		Урок «Крепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
30	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
34	Подъем лесенкой	1	0	1		Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
35	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
38	Торможение лыжными палками	1	0	1		Урок «Техника выполнения торможения на

						лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение падением на бок	1	0	1		
40	Торможение падением на бок	1	0	1		
41	Физические качества. Сила как физическое качество	1	0	1		Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
42	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
43	Выносливость как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
44	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
45	Развитие координации движений	1	0	1		Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
46	Развитие ловкости. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		

54	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		
56	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1		
57	Ведение футбольного мяча	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча. Остановка мяча	1	0	1		
59	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1		
60	Футбольный бильярд	1	0	1		
61	Футбольный бильярд	1	0	1		
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
63	Бег с поворотами и изменением направлений. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
64	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
65	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		

66	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
67	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
68	Бег до 1000 м. Эстафеты	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

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	1	0	1		Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1	0	1		
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1		Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Урок «прыжок в высоту с прямого разбега»

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
9	Челночный бег	1	0	1	Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
10	Броски набивного мяча	1	0	1	Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Лазанье по канату	1	0	1	Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
14	Лазанье по канату	1	0	1	Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
16	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Урок «Тренируем равновесие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	
21	Подвижные игры с элементами	1	0	1	Урок «Подвижные игры» (РЭШ)

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
27	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		
28	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		
29	Закаливание организма под душем	1	0	1		Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
30	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
31	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах	1	0	1		Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)

	одновременным двухшажным ходом					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
41	Виды физических упражнений	1	0	1		Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
42	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
43	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		Урок «физическая нагрузка и физическое

						развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
47	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Челночный бег 3*10 м	1	0	1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
51	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		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		

	Эстафеты					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
56	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
60	Спортивная игра футбол	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре».

						Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
61	Спортивная игра футбол	1	0	1		
62	Спортивная игра футбол	1	0	1		
63	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
64	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
65	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
67	Бег на 1000м	1	0	1		
68	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д.
/ под ред. Винер-Усмановой И.А. Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб.
пособие для общеобразоват.организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.:
Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

