

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Отдел образования, молодежной политики и спорта администрации

муниципального образования Белевский район

МБОУ "СОШ № 1" г. Белева Тульской области"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО №1
протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заседание педагогического
совета протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МБОУ "СОШ № 1"
г. Белева Тульской области
№ 141/ОД
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Белев 2023 г.

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 поочерёдно 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 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 разнообразным 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 предназначению: 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, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1.5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		53	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult.ura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult.ura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult.ura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

			«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.2	Лыжная подготовка	11	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3	Легкая атлетика	12	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.4	Подвижные игры	12	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.5	Спортивные игры	6	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.25	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.75	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Плавательная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Лыжная подготовка	11	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	0.25	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		0.25	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
1.2	Закаливание организма	0.25	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		1.25	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.2	Легкая атлетика	12	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.3	Лыжная подготовка	11	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info

2.4	Плавательная подготовка	3	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра "Охотники и утки"	1	Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения. Различные виды ходьбы. Подвижная игра "Охотники и утки"	1	Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра "Кто дальше прыгнет".	1	Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подвижная игра "Кто дальше прыгнет".	1	Поле для свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Бег с преодолением препятствий. Игра "Салки".	1	Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра "Салки".	1	Поле для свободного ввода1
7	Исходные положения в физических	1	Поле для свободного ввода1

	упражнениях. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».		
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Ястреб и утка».	1	Поле для свободного ввода1
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Совершенствование навыков бега. Игра "Пустое место".	1	Поле для свободного ввода1
10	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижная игра «Снайперы».	1	Поле для свободного ввода1
11	Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	Поле для свободного ввода1
12	Разучивание игр «Зайцы, лягушки, воробы», «Воробышки и кот».	1	Поле для свободного ввода1
13	Подвижные игры с волейбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	Поле для свободного ввода1
14	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прием и передача волейбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1	Поле для свободного ввода1
15	Прием и передача волейбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1	Поле для свободного ввода1
16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
17	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1

18	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.	1	Поле для свободного ввода1
20	Строевые команды. Группировка, перекаты в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
21	Строевые команды. Группировка, перекаты в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
22	Кувырок вперед в упор присев.	1	Поле для свободного ввода1
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	Поле для свободного ввода1
24	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	Поле для свободного ввода1
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	Поле для свободного ввода1
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	Поле для свободного ввода1
27	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Поле для свободного ввода1
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	1	Поле для свободного ввода1
29	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	Поле для свободного ввода1
30	Акробатические комбинации. Игра «Через холодный ручей». ОРУ с гимнастической палкой.	1	Поле для свободного ввода1
31	Акробатические комбинации. Игра	1	Поле для свободного ввода1

	«Через холодный ручей». ОРУ с гимнастической палкой.		
32	Урок - игра. Основные физические качества. Игра "Слушай сигнал».	1	Поле для свободного ввода1
33	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1	Поле для свободного ввода1
34	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом.	1	Поле для свободного ввода1
35	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
36	Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы.	1	Поле для свободного ввода1
37	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
38	Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
39	Лыжные ходы. Игры на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
40	Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
41	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1	Поле для свободного ввода1
42	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	Поле для свободного ввода1
43	Ведение мяча с изменением направления.	1	Поле для свободного ввода1

	Игра «Борьба за мяч».		
44	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1
48	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Ведение мяча ногой	1	Поле для свободного ввода1
49	Удары по воротам. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
50	Игра мини-футбол.	1	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	Поле для свободного ввода1
52	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	1	Поле для свободного ввода1
54	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1	Поле для свободного ввода1
55	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	Поле для свободного ввода1

	бег 3*10м. Подвижные игры		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности бега.	1	Поле для свободного ввода1
2	Быстрота как физическое качество. Бег 30 м. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
3	Бег 30 м - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Закаливание организма. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сила как физическое качество.	1	Поле для свободного ввода1
5	Строевые упражнения и команды. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - КУ.	1	Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами.	1	Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с места - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
8	Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 м.	1	Поле для свободного ввода1
9	Составление комплекса утренней зарядки. Челночный бег 3*10 м - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
10	Физическое качество выносливость. Бег на выносливость до 6 минут.	1	Поле для свободного ввода1

11	Бег 1000 м - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
12	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
13	Подвижные игры «Салки», «Круговая лапта».	1	Поле для свободного ввода1
14	Игра с мячом "Картошка". Эстафеты с волейбольным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
15	Прием и передача мяча в парах. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
16	Приём и передача мяча в парах. Игра "Мяч в воздухе".	1	Поле для свободного ввода1
17	Эстафеты с мячом. Игра "Мяч в воздухе".	1	Поле для свободного ввода1
18	Игры по выбору учащихся.	1	Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Перекаты боком. Кувырок вперед.	1	Поле для свободного ввода1
20	Гимнастическая разминка. Кувырок вперед. Перекаты на спину в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
21	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперёд - КУ. Стойка на лопатках и руках.	1	Поле для свободного ввода1
22	Стойка на лопатках и руках. Мост из положения лежа.	1	Поле для свободного ввода1
23	Стойка на лопатках и руках - КУ. Мост из положения лежа.	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Мост из положения лежа - КУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Поле для свободного ввода1

25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание и перелезание.	1	Поле для свободного ввода1
26	Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты с элементами лазания и перелезания.	1	Поле для свободного ввода1
27	Лазание по канату - КУ. Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	1	Поле для свободного ввода1
28	Гимнастическая полоса препятствий. Висы лежа и стоя.	1	Поле для свободного ввода1
29	Вис лежа и стоя. Гимнастическая полоса препятствий - учёт.	1	Поле для свободного ввода1
30	Вис лежа и стоя - учёт. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты без предметов.	1	Поле для свободного ввода1
31	Наклон вперед из положения сидя - тест. Вис на перекладине на согнутых руках.	1	Поле для свободного ввода1
32	Вис на перекладине на согнутых руках - тест. Эстафеты без предметов.	1	Поле для свободного ввода1
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Зарождение Олимпийских игр. Передвижение скользящим и ступающим шагом.	1	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск с пологого склона.	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах попеременным	1	Поле для свободного ввода1

	двухшажным ходом - учёт. Спуск с пологого склона.		
37	Спуск с пологого склона в основной стойке. Игра "Смелее с горки!"	1	Поле для свободного ввода1
38	Спуск с горы в основной стойке. Торможение падением на бок.	1	Поле для свободного ввода1
39	Сложно координированные беговые упражнения. Спуск со склона - учёт. Подъем "лесенкой".	1	Поле для свободного ввода1
40	Спуск со склона. Подъем "лесенкой". Торможение лыжными палками.	1	Поле для свободного ввода1
41	Подъем "лесенкой" - учёт. Торможение лыжными палками. Передвижение на лыжах различными способами.	1	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах до 500 м.	1	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах произвольными способами. Эстафеты на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
44	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Поле для свободного ввода1
45	Броски мяча в неподвижную мишень. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
46	Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча рукой.	1	Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры «Передал – садись!», «Салки».	1	Поле для свободного ввода1
48	Эстафеты с предметами. Игра "Картошка".	1	Поле для свободного ввода1

49	Эстафеты с предметами. Игра «Мяч в воздухе».	1	Поле для свободного ввода1
50	Игра «Мяч в воздухе». Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	1	Поле для свободного ввода1
51	Игра «Мяч в воздухе». Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	1	Поле для свободного ввода1
52	Игры «Запрещённое движение», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.	1	Поле для свободного ввода1
53	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Сложно координированные беговые упражнения.	1	Поле для свободного ввода1
54	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	Поле для свободного ввода1
55	Игры с приемами футбола: метко в цель. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	Поле для свободного ввода1
56	Прием и передача волейбольного мяча. Игра "Картошка". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Поле для свободного ввода1
57	Игры "Не давай мяч водящему", "Мяч капитану". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Поле для свободного ввода1
58	Игры "Мяч капитану", "Мяч в воздухе". Прыжок в высоту с прямого разбега - учет.	1	Поле для свободного ввода1
59	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО.	1	Поле для свободного ввода1

60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подтягивание на высокой перекладине - мальчики, на низкой - девочки.	1	Поле для свободного ввода1
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	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов. Быстрота как физическое качество. Бег 30 м. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
2	Строевые команды и упражнения. Быстрота как физическое качество. Бег 30 м. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды и упражнения. Бег 30 м - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закаливание организма. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сила как физическое качество.	1	Поле для свободного ввода1
5	Строевые упражнения и команды. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - КУ.	1	Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами.	1	Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с места - КУ. Подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
8	Челночный бег 3*10 м. Упражнения на координацию движений.	1	Поле для свободного ввода1
9	Челночный бег 3*10 м - КУ. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	Поле для свободного ввода1

10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - КУ. Поднятие туловища из положения лёжа.	1	Поле для свободного ввода1
11	Поднятие туловища из положения лёжа - КУ. Бег на выносливость до 6 минут.	1	Поле для свободного ввода1
12	Физическое качество выносливость. Шестиминутный бег - учёт.	1	Поле для свободного ввода1
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры пионербол. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
14	Прием и передача мяча в пионерболе. Эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
15	Подача мяча в пионерболе. Эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
16	Нападающий удар в пионерболе. подача мяча в игре пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
17	Нападающий удар в пионерболе. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода1
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Передвижения по гимнастической стенке.	1	Поле для свободного ввода1
20	Передвижения по гимнастической стенке. Перекаты боком в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
21	Перекаты боком в группировке. Кувырок вперед в упор присев.	1	Поле для свободного ввода1

22	Кувырок вперед в упор присев. Перекаты на спину в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
23	Кувырок вперед в упор присев - учёт. Стойка на лопатках.	1	Поле для свободного ввода1
24	Стойка на лопатках. "Мост" из положения лёжа.	1	Поле для свободного ввода1
25	Стойка на лопатках - учёт. "Мост" из положения лежа. Акробатическое соединение.	1	Поле для свободного ввода1
26	"Мост" из положения лёжа - учёт. Акробатическое соединение.	1	Поле для свободного ввода1
27	Акробатическое соединение - учёт. Ходьба на носках по гимнастическому бревну.	1	Поле для свободного ввода1
28	Передвижение по гимнастическому бревну на носках. Лазание по канату произвольным способом.	1	Поле для свободного ввода1
29	Лазание по канату в три приема. Наклон из положения сидя.	1	Поле для свободного ввода1
30	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Лазание по канату в три приема. Наклон из положения сидя.	1	Поле для свободного ввода1
31	Лазание по канату в три приема - учёт. Наклон из положения сидя.	1	Поле для свободного ввода1
32	Физическое качество - гибкость. Наклон из положения сидя - учёт.	1	Поле для свободного ввода1
33	Техника безопасности на занятиях по	1	Поле для свободного ввода1

	лыжной подготовке. Передвижение скользящим и ступающим шагом без лыжных палок.		
34	Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками.	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода1
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Передвижение произвольным способом до 1000 м.	1	Поле для свободного ввода1
44	Броски в кольцо. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	Поле для свободного ввода1

45	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	Поле для свободного ввода1
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
47	Правила игры пионербол. Прием и передача мяча в пионерболе.	1	Поле для свободного ввода1
48	Правила игры пионербол. Прием и передача мяча в пионерболе.	1	Поле для свободного ввода1
49	Подача мяча в пионерболе. эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
50	Подача мяча в пионерболе. эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
51	Учебно-тренировочная игра пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
52	Учебно-тренировочная игра пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола.	1	Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
55	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола.	1	Поле для свободного ввода1
56	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	Поле для свободного ввода1
57	Имитация упражнений в плавании кролем на груди.	1	Поле для свободного ввода1
58	Имитация упражнений в плавании брассом, дельфином.	1	Поле для свободного ввода1
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России. Бег на развитие скоростных способностей.	1	Поле для свободного ввода1
2	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра "Салки".	1	Поле для свободного ввода1
3	Бег 30 м - КУ. Прыжки в длину с места.	1	Поле для свободного ввода1
4	Прыжки в длину с места - учёт. Метание мяча в цель. Игра «Подвижная цель».	1	Поле для свободного ввода1
5	Метание мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Подвижная цель».	1	Поле для свободного ввода1
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание мяча в цель - КУ. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Поле для свободного ввода1
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - КУ. Бег на выносливость.	1	Поле для свободного ввода1
8	Бег на выносливость до 4 минут. Подтягивание на высокой перекладине - мальчики, на низкой - девочки.	1	Поле для свободного ввода1
9	Бег на выносливость до 5 минут.	1	Поле для свободного ввода1

	Подтягивание на высокой перекладине - мальчики, на низкой - девочки.		
10	Подтягивание на высокой перекладине - мальчики, на низкой - девочки - учёт. Бег на выносливость до 6 минут.	1	Поле для свободного ввода1
11	Бег 1000м - учёт. Игра "Пустое место".	1	Поле для свободного ввода1
12	Шестиминутный бег - учёт. Игра "Картошка".	1	Поле для свободного ввода1
13	Техника безопасности за занятиях подвижными и спортивными играми. Игра "Мяч в воздухе".	1	Поле для свободного ввода1
14	Прием и передача мяча в пионерболе. Игра "Мяч в воздухе".	1	Поле для свободного ввода1
15	Подача мяча в пионерболе. Игра "Не давай мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
16	Передача мяча в тройках в пионерболе. Игра "Мяч капитану".	1	Поле для свободного ввода1
17	Нападающий удар в пионерболе. Учебно-тренировочная игра пионербол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода1
18	Учебно-тренировочная игра пионербол по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Перекаты в группировке боком и на спину.	1	Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперед в группировку. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	Поле для свободного ввода1

21	Кувырок вперед в группировку. Кувырок назад в упор присев. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	Поле для свободного ввода1
22	Кувырок вперед в группировку - учёт. Кувырок назад в упор присев.	1	Поле для свободного ввода1
23	Кувырок назад в упор присев - учёт. Стойка на лопатках и руках. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
24	Стойка на лопатках и руках. Мост из положения лёжа. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
25	Стойка на лопатках и руках - учёт. Мост их положения лёжа. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
26	Мост из положения лёжа - учёт. Акробатическое соединение из 4 - 5 гимнастических упражнений. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
27	Акробатическое соединение из 4 - 5 гимнастических упражнений. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
28	Акробатическое соединение из 4 - 5 гимнастических упражнений. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Поле для свободного ввода1
29	Лазание по канату в 3 приёма - учёт. Упражнения на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения к опорному	1	Поле для свободного ввода1

	прыжку.		
30	Ходьба на носках по гимнастическому бревну. Подводящие упражнения к опорному прыжку.	1	Поле для свободного ввода1
31	Повороты стоя на гимнастическом бревне. Ходьба на носках по гимнастическому бревну - учёт. Подводящие упражнения к опорному прыжку.	1	Поле для свободного ввода1
32	Повороты стоя на гимнастическом бревне - учёт. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Поле для свободного ввода1
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без лыжных палок.	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Эстафеты на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
37	Спуск в основной стойке с пологого склона. Игра "Кто быстрее?"	1	Поле для свободного ввода1
38	Спуск в основной стойке с пологого	1	Поле для свободного ввода1

	склона. Игра "Кто дальше проскользит?"		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Эстафеты с элементами лыжных ходов.	1	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах до 500 м. Эстафеты на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах до 500 м. Эстафеты на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1	Поле для свободного ввода1
44	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения из игры баскетбол. Игра "Гонка мячей".	1	Поле для свободного ввода1
45	Упражнения из игры баскетбол. Броски в кольцо.	1	Поле для свободного ввода1
46	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча рукой.	1	Поле для свободного ввода1
47	Прием и передача мяча в пионерболе. Эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
48	Нападающий удар в пионерболе. Эстафеты с элементами пионербола.	1	Поле для свободного ввода1
49	Подача мяча в пионерболе. Игра "Не давай мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
50	Упражнения из игры пионербол. Игра "Мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры пионербол. Учебно-	1	Поле для свободного ввода1

	тренировочная игра по упрощенным правилам.		
52	Упражнения из игры пионербол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения с плавательной доской.	1	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в скольжении на груди.	1	Поле для свободного ввода1
55	Имитация плавания кролем на спине в полной координации.	1	Поле для свободного ввода1
56	Ведение мяча ногой по прямой. Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
57	Ведение мяча ногой "Змейкой". Упражнения из игры футбол.	1	Поле для свободного ввода1
58	Повторение упражнений из игры футбол.	1	Поле для свободного ввода1
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
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	Поле для свободного ввода1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

