

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного образования Казани
МБОУ «Гимназия №6»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Халимов И.Ф.

Протокол 1 от «28» 08
2024.

СОГЛАСОВАНО

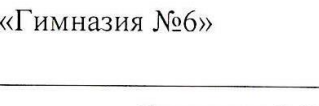
Заместитель директора
по УР


Сабирова Г.Г.

Приказ № 204 от «29» 08
2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Гимназия №6»


Баклашова О.Н.

Приказ № 204 от «29» 08



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5E957B008BB185A8418137F4361FF247
Владелец: Баклашова Ольга Николаевна
Действителен с 10.06.2024 до 10.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6067361)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

2024/2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с 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 физкультминутки 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, 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 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 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	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Лыжная подготовка	16	0	16	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.2	Развитие основных физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.3	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	16	0	16	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Режим дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Физкультминутки и физкультпаузы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	8	0	8	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	28	0	28	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	2	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
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	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Режим дня и правила его составления	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	1		https://resh.edu.ru/

7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Бег в равномерном темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Разучивание техники прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Разучивание техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Закрепление техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Лёгкоатлетические эстафеты	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание упражнений со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Гимнастические эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Основы техники безопасности на занятиях	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	подвижными и спортивными играми					
26	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Подвижные игры на развитие внимания	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Эстафеты	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

35	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Разучивание организующих команд	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37	Спортивный инвентарь лыжника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Классификация лыжных способов передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Основная стойка лыжника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Разучивание техники ступающего шага с палками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Разучивание техники передвижения скользящим шагом без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Передвижение по дистанции скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Разучивание техники подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44	Закрепление техники подъема на склон	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	«лесенкой», спуск в основной стойке					
45	Эстафеты на лыжах	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46	Подвижные игры на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Разучивание технических элементов футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Основные правила игры в футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53	Передачи мяча в парах, тройках	1	0	1		https://resh.edu.ru/

54	Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Специальные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Закрепление техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Челночный бег 3х10 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/

63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Развитие основных физических качеств	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Строевые упражнения и команды. Расчет по номерам стоя в одной шеренге.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды. Перестроение на месте из одной шеренги в две, по команде.	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

19	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному по команде (по фазам движения и в полной координации).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая разминка как обязательный комплекс упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Гимнастическая разминка и её дозировка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Упражнения для гимнастической разминки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Образцы гимнастической разминки и их последовательность	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки сложенной вдвое	1	0	1		https://resh.edu.ru/

26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение гимнастической скакалкой поочередно правой и левой рукой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля одной рукой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля двумя руками	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Упражнения с гимнастическим мячом. Приседание с одновременным ударом мяча об пол одной рукой и ловлей после отскока двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Танцевальные движения. Движения хороводного шага	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Танцевальные движения. Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).	1	0	1		https://resh.edu.ru/

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Подъем лесенкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Торможение лыжами	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Торможение лыжами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Торможение падением на бок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Торможение падением на бок	1	0	1		https://resh.edu.ru/

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Лыжные эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правило	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	проведение занятия и техника безопасности					
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Футбольный бильярд	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Бросок ногой	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Бросок ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Технические действия игры в футбол(работа в парах и группах)	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

61	Технические действия игры в футбол(работа в парах и группах)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Виды физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Правила ТБ на уроках. Легкая атлетика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Бег на 1000м	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

10	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Правила ТБ на гимнастике	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/

20	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/

32	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Техника безопасности на уроках физической культуры на лыжной подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Техника скользящего шага при ходьбе без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Техника скользящего шага при ходьбе без палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Техника попеременного двухшажного хода с использование палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Техника попеременного двухшажного хода с использование палок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Прохождение дистанции 1 км	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Элементы спортивной игры в пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Элементы спортивной игры в пионербол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Прямая нижняя подача	1	0	1		http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/

50	Прямая нижняя подача	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Спортивная игра футбол	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Режим дня	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Физкультминутки и физкультпаузы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Повторение пройденного	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

8	Дыхательная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Упражнения для снижения массы тела	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Закаливающие процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Совершенствование техники метания на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Кроссовый бег в переменном темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Совершенствование техники метания в цель	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Совершенствование техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/

18	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Совершенствование техники прыжков в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Совершенствование техники бега с препятствиями	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Строевые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Разучивание техники опорного прыжка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Закрепление техники опорного прыжка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Закрепление техники лазания по канату	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Подвижные игры на развитие физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

38	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Закрепление техники нижней подачи. Эстафета с волейбольными мячами	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Закрепление техники торможений	1	0	1		https://resh.edu.ru/

46	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Разучивание техники переходов с хода на ход	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Подвижные игры с элементами баскетбола					
56	Подвижные игры на развитие физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Закрепление техники нижней подачи. Эстафета с волейбольными мячами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Совершенствование техники метания мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Совершенствование техники прыжков в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/

64	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-promosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka> «Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10х2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Табло перекидное

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Медицинбол 1 кг

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Мячи для большого тенниса

Финишная ленточка

Дорожка разметочная для прыжков и метаний

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8х0,8

Медицинбол 1 кг

Медицинбол 2 кг

Скакалка детская отечественная

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.

Мячи для художественной гимнастики

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная