

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Пензенского района

МОБУ СОШ с. Засечное Пензенского района

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей
начальных классов

Руководитель МО:

Аверьянова Л.Н.

Протокол №1 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Муракаева Г.Д.
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2091424)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Засечное 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 асов (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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Инфоруок https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	0	12	Инфоурок https://infourok.ru/
2.2	Лыжная подготовка	6	0	5	Мультиурок multiurok.ru
2.3	Легкая атлетика	11	0	11	Инфоурок https://infourok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	14	Методсовет http://metodsovet.su/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	1	6	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Методсовет http://methodsovet.su/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Инфоурок https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	10	Мультиурок multiurok.ru
2.2	Лыжная подготовка	8	0	9	Инфоурок

					https://infourok.ru/
2.3	Легкая атлетика	9	0	10	Инфоурок https://infourok.ru/
2.4	Подвижные игры	11	0	14	Методсовет http://methodsovet.su/
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1	12	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

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	1	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
2.3	Физическая нагрузка	2	1	1	Инфорурок https://infourok.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	Мультиурок

					multiurok.ru
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Инфоурок https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9	0	9	Инфоурок https://infourok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	Методсовет http://metodsovet.su/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	1	16	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

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	1	1	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	1	2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Учи.ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Методсовет http://methodsovet.su/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Мультиурок

					multiurok.ru
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Инфоурок https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9	0	9	Инфоурок https://infourok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	Методсовет http://metodsovet.su/
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	1	18	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
3	Современные физические упражнения	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/

9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
17	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
18	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
20	Гимнастические упражнения с	1	0	1	Инфорурок

	мячом					https://infourok.ru/
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
24	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
25	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
26	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
27	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/

33	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Мультурок multiurok.ru
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Мультурок multiurok.ru
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		Мультурок multiurok.ru
39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Мультурок multiurok.ru
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		Мультурок multiurok.ru
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/

44	Считалки для подвижных игр	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	Мультиурок multiurok.ru
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	Инфоруок https://infourok.ru/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	Инфоруок https://infourok.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/

55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
60	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВСФК ГТО	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/

	с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских иг. Современные Олимпийские игры	1	1	0		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое развитие	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
4	Физические качества	1	1	0		Методсовет http://metodsovet.su/
5	Сила как физическое качество	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
6	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
7	Выносливость как физическое качество	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
8	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
9	Развитие координации движений	1	0	1		Методсовет

						http://metodsovet.su/
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Утренняя зарядка	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
12	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
14	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
15	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
16	Прыжковые упражнения	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
17	Гимнастическая разминка	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
22	Упражнения с гимнастическим	1	0	1		Инфорурок

	мячом					https://infourok.ru/
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
24	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
25	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
28	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
32	Торможение лыжными палками	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
33	Торможение падением на бок	1	0	1		Мультиурок

						multiurok.ru
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru

43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
50	Бросок ногой	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/

54	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	0		ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1	1	0		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	0		Инфоруок https://infourok.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Инфоруок https://infourok.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Методсовет

						http://metodsovet.su/
10	Лазанье по канату	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Лазанье по канату	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
16	Прыжки через скакалку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
17	Прыжки через скакалку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
18	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
22	Танцевальные упражнения из	1	0	1		Инфорурок

	танца полька					https://infourok.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
24	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
26	Броски набивного мяча	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
27	Броски набивного мяча	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
28	Челночный бег	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Челночный бег	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	Мультиурок multiurok.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	Мультиурок multiurok.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	Мультиурок multiurok.ru
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
44	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/

45	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	Учи.ру https://uchi.ru/
50	Спортивная игра футбол	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	0	ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
61	Освоение правил и техники	1	0	1		Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	0		Методсовет http://metodsovet.su/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения	1	0	1		Инфорурок

	массы тела					https://infourok.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/

20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Методсовет http://metodsovet.su/
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Мультиурок multiurok.ru
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
28	Беговые упражнения	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Беговые упражнения	1	0	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Инфорурок https://infourok.ru/
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Мультиурок

						multiurok.ru
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/

41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Мультиурок multiurok.ru
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Инфорурок https://infourok.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
49	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	0		ВСФК ГТО

						https://www.gto.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		Учи.ру https://uchi.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Методсовет http://metodsovet.su/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		ВСФК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2015.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физ. культура в школе. 2004. - № 1-8.
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура». 1–4 классы Попова Ю. В

5. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

2. Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

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

