

ВЫПИСКА ИЗ ООП НОО
МБОУ СШ № 82

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____/_____ Протокол № ____ от _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/ <i>Л.В.</i> / Уткина Л.В. 	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ СШ № 82 № 221 от 29.08.2025 «Об утверждении ООП НОО, ООО, СОО»
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Архангельск, 2025 год

ВЫПИСКА ИЗ ООП НОО
МБОУ СШ № 82

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____/_____ Протокол № ____ от _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/ <u>Уткина Л.В.</u>	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ СШ № 82 № 221 от 29.08.2025 «Об утверждении ООП НОО, ООО, СОО»
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Архангельск, 2025 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 295 часов: в 1 классе – 91 час (3 часа в неделю, но в 1 четверти (адаптационный период) 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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.

Знания теоретический разделов преподаются вместе со знаниями практических разделов.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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-енька» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	вместе со знаниями практических разделов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	вместе со знаниями практических разделов			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	вместе со знаниями практических разделов			
1.2	Осанка человека				
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			
2.2	Баскетбол	14			
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.4	Лыжная подготовка	18			
2.5	Подвижные и спортивные игры	25			

Итого по разделу		91			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	вместе со знаниями практических разделов			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0	

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	вместе со знаниями практических разделов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	вместе со знаниями практических разделов			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	вместе со знаниями практических разделов			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			
2.2	Баскетбол	14			
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.4	Лыжная подготовка	20			
2.5	Подвижные и спортивные игры	вместе со знаниями практических разделов			

Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	вместе со знаниями практических разделов			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	вместе со знаниями практических разделов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	вместе со знаниями практических разделов			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры				
2.3	Физическая нагрузка				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	вместе со знаниями практических разделов			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			
2.2	Баскетбол	14			
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.4	Лыжная подготовка	20			
2.5	Подвижные и спортивные игры	вместе со знаниями практических			

		разделов			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	вместе со знаниями практических разделов			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	вместе со знаниями практических разделов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	вместе со знаниями практических разделов			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	вместе со знаниями практических разделов			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	вместе со знаниями практических разделов			
1.2	Закаливание организма	вместе со знаниями практических разделов			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			
2.2	Баскетбол	14			
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			

2.4	Лыжная подготовка	20			
2.5	Подвижные и спортивные игры	вместе со знаниями практических разделов			
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	вместе со знаниями практических разделов			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Современные физические упражнения. Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Разучивание подвижные игры. Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Прыжки в длину с разбега.	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м (учет)	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Медленный бег 1000м без учета времени					
9	Ловля мяча на месте.	1				
10	Ловля мяча на месте (учет)	1				
11	Ловля и передача мяча в движении	1				
12	Ловля и передача мяча в движении (учет)	1				
13	Броски мяча двумя руками на месте	1				
14	Броски мяча двумя руками на месте (учет)	1				
15	Передачи мяча на месте и в движении	1				
16	Передачи мяча на месте и в движении	1				
17	Ведение мяча на месте	1				
18	Ведение мяча на месте (учет)	1				
19	Подвижные игры на основе баскетбола	1				
20	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упоры. Положение «группировка»	1				
21	Перекаты в «группировке»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
22	Разучивание подвижной игры на основе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/

	гимнастики					
23	Перекаты в «группировке» назад и вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
24	Кувырок вперед, кувырок в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
25	Разучивание подвижной игры на основе гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
26	Кувырок вперед (учет)	1				
27	Перекатом назад стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
28	Разучивание подвижной игры на основе гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
29	Мост из положения лежа	1				
30	Акробатическое соединение (учет)	1				
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
32	Упражнения на равновесие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
33	Лазание и перелезание	1				
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
35	Преодоление полосы препятствий	1				

36	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Висы. Подтягивание (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
37	Разучивание подвижной игры на основе гимнастики	1				
38	Лазание по канату	1				
39	Лазание по канату	1				
40	Разучивание подвижной игры на основе гимнастики	1				
41	Повторный инструктаж . Построение с лыжами в руках, переноска лыж к месту занятия.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
43	Разучивание зимней подвижной игры	1				
44	Ступающий шаг (учет). Повороты на месте переступанием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
45	Техника скользящего шага без палок во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
46	Разучивание зимней подвижной игры	1				
47	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте переступанием (учет)	1				
48	Техника скользящего шага с палками во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
49	Разучивание зимней подвижной игры	1				

50	Техника спуска со склона в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
51	Спуски со склона в основной стойке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
52	Разучивание зимней подвижной игры	1				
53	Подъемы ступающим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
54	Подъемы ступающим шагом (учет)	1				
55	Разучивание зимней подвижной игры	1				
56	Подъемы скользящим шагом	1				
57	Подъемы скользящим шагом	1				
58	Разучивание зимней подвижной игры	1				
59	Дистанция 1000м в медленном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
60	Торможение падением	1				
61	Разучивание зимней подвижной игры	1				
62	Торможение падением (учет)	1				
63	Эстафеты этапом до 100м	1				
64	Разучивание зимней подвижной игры	1				
65	Спуски и подъемы.	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	1				
67	Разучивание зимней подвижной игры	1				

68	Подбрасывание мяча, ловля и передача мяча от груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/s tart/
69	Ловля и передача мяча от груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/s tart/
70	Разучивание подвижной игры на основе баскетбола	1				
71	Ловля и передача мяча из-за головы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/s tart/
72	Ловля и передача мяча из-за головы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/s tart/
73	Разучивание подвижной игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/s tart/278987/
74	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
75	Прыжки в высоту с прямого разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
76	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/s tart/278987/
77	Метание мяча в вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/s tart/278987/
78	Метание мяча в горизонтальную цель	1				
79	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/
81	Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/
82	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				

83	Прыжки в длину с места (учет)	1				
84	Техника прыжка в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/
85	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/s tart/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/s tart/
87	Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/s tart/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/s tart/
88	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				
89	Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/
90	Бег 1000м без учета времени	1				
91	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3	Современные Олимпийские игры. Техника метания малого мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
4	Физическое развитие. Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
5	Физические качества. Медленный бег 1000м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
6	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
7	Дневник наблюдений по физической культуре. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
8	Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	(учет).					
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (учет).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
11	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
12	Ведение мяча на месте и в движении (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start
13	Ведение мяча с остановками по сигналу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
14	Ведение мяча с остановками по сигналу (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
15	Ведение мяча в движении вокруг стоек	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
16	Ведение мяча в движении вокруг стоек (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
17	Бросок мяча с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
18	Бросок мяча с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
19	Строевые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
20	Передачи в «группировке» назад и вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/

21	Кувырки вперед в группировке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
22	Перекатом назад стойка на лопатках (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
23	Стойка на лопатках с полупереворотом назад в стойку на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
24	Мост из положения лежа (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
25	Акробатическое соединение (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
26	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
27	Лазание и перелезание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
28	Преодоление полосы препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
29	Висы. Подтягивание (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
30	Поднимание туловища за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
31	Лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
32	Преодоление полосы препятствий (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
33	Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34	Скользящий шаг без палок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
35	Скользящий шаг. Повороты на месте переступанием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/

36	Скользкий шаг . Повороты на месте переступанием (учет)	1				1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
37	Попеременный двухшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
38	Попеременный двухшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
39	Попеременный двухшажный ход (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
40	Спуски со склона в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
41	Спуски со склона в основной стойке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
42	Подъем на склон «лесенкой»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
43	Подъем на склон «лесенкой» (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
44	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
45	Торможение «плугом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
46	Торможение «плугом» (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
47	Эстафеты этапом до 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
48	Эстафеты этапом до 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
49	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
50	Лыжные гонки 1 км (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
51	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
52	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
53	Ловля и передача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
54	Ловля и передача мяча (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
55	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/

56	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
57	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
58	Техника прыжка в высоту с прямого разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
61	Метание мяча в вертикальную цель (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
62	Метание мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
63	Метание мяча в горизонтальную цель (учет)	1				Поле для свободного ввода
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
65	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
66	Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
67	Прыжки в длину с разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/

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	Физическая культура у древних народов. Развитие скоростных способностей. Бег 30м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	История появления современного спорта. Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3	Виды физических упражнений. Техника метания малого мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
5	Дозировка физических нагрузок. Медленный бег 1000м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
7	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/

	под душем. Челночный бег 3х10м (учет)					
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
11	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
12	Ведение мяча на месте и в движении (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
13	Ведение мяча с остановками по сигналу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
14	Ведение мяча с остановками по сигналу (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
15	Ведение мяча в движении вокруг стоек .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
16	Ведение мяча в движении вокруг стоек (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
17	Бросок мяча с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
18	Бросок мяча с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
19	Строевые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
20	Перекаты в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/

	«группировке» назад и вперед					
21	Кувьрки вперед в группировке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
22	Перекатом назад стойка на лопатках (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
23	Кувьрок назад (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
24	Мост из положения лежа (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
25	Акробатическое соединение (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
26	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
27	Лазание и перелезание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/
28	Преодоление полосы препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы. Подтягивание (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
31	Лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
32	Лазание по канату (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/

33	Ступающий шаг	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34	Скользкий шаг	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
35	Скользкий шаг (учет).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте (учет).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/
37	Попеременный двухшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/
38	Попеременный двухшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
39	Попеременный двухшажный ход (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
40	Спуски на лыжах со склона в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
41	Спуски на лыжах со склона в основной стойке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
42	Подъем на склон «лесенкой».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
43	Подъем на склон «лесенкой» (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
45	Торможение «плугом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
46	Торможение «плугом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

	(учет)					
47	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
48	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Лыжные гонки 1 км (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
50	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
51	Спуски и подъемы (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
52	Эстафеты этапом 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
53	Ловля и передача мяча от груди и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
54	Ловля и передача мяча от груди и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
55	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
56	Ведение мяча на месте и в движении (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
57	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
58	Техника прыжка в высоту с прямого разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
59	Метание мяча в вертикальную цель (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/

60	Метание мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
61	Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
62	Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
63	Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
64	Прыжки в длину с разбега	1				
65	Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
66	Прыжки в длину с разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
67	Бег 1000м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м, 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Из истории развития национальных видов спорта . Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Техника метания малого мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Метание малого мяча на дальность (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Медленный бег 1000м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/

	предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Прыжки в длину с разбега					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
8	Закаливание организма. Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
9	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, от груди, сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
11	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
12	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
13	Ведение мяча в движении (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
14	Передачи мяча в тройках с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/

	последующим перемещением					
15	Передачи мяча в тройках с последующим перемещением (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
16	Передачи мяча в парах в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
17	Передачи мяча в парах в движении (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
18	Бросок мяча с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
19	Строевые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
20	Строевые упражнения (учет). Кувьрки вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
21	Кувьрки вперед в группировке (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
22	Кувьрки назад. Перекатом назад стойка на лопатках (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
23	Мост из положения лежа (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
24	Акробатическое соединение (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
25	Висы на гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/

26	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
27	Лазание и перелезание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
28	Преодоление полосы препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
29	Преодоление полосы препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы. Подтягивание (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища за 1 мин (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
32	Лазание по канату (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
33	Скользкий шаг	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34	Скользкий шаг без палок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
35	Техника выполнения скользящего шага (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
36	Повороты на месте переступанием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/
37	Повороты на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/

	переступанием (учет)					
38	Попеременный двухшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
39	Попеременный двухшажный ход (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
40	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
41	Свободный стиль	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
42	Прохождение дистанции свободный стилем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
43	Чередование ходов и шагов во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
44	Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
45	Чередование ходов и шагов во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
46	Чередование ходов и шагов во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
47	Дистанция 2 км в среднем темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
48	Эстафеты этапом до 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
49	Торможение «плугом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

	(учет)					
50	Лыжные гонки 1 км (учет)	1				Поле для свободного ввода1
51	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
52	Спуски и подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
53	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
54	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
55	Передачи мяча с последующим перемещением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
56	Броски по кольцу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
57	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
58	Техника прыжки в высоту с прямого разбега (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
59	Челночный бег 3х10м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/
60	Прыжки в длину с места (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
61	Метание мяча в вертикальную цель (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
62	Метание мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
63	Метание малого мяча на дальность (учет)	1				Поле для свободного ввода1

64	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
65	Бег 30м (учет)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
66	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
67	Бег 1000м без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.

пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —

(Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/?ysclid=lokfuf8ltg202635445>

<http://school-collection.edu.ru/->

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9