

Министерство просвещения Российской Федерации

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования Администрации г. Сургута
МБОУ СОШ №32

РАССМОТРЕНО
заседание методического объединения
учителей физической культуры
Протокол № 5 от 15.05.2023 год

СОГЛАСОВАНО
заседание методического совета
Протокол № 01 от 30.08.2023 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ш-32 -13-1151/3 от 31.08.2023 год
Приложение № 1

Рабочая программа

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Елизаренко И.А.

Учитель физической культуры

город Сургут

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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. 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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	1	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	1	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	5	0	5	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики: – для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; – для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и	34	0	34	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view

	дыхания				
1.2	Игры и игровые задания	20	0	20	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
1.3	Организующие команды и приемы	2	0	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Освоение физических упражнений	23	0	0	
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	
2.3	Подвижные игры	21	0	0	
Итого по разделу		50			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.4	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

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	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	13	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики №108-20. Теория «Спортивная одежда и обувь», «Комплекс ВФСК ГТО»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Ходьба и бег. Организационно-методические указания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Ходьба и бег. Понятие "короткая дистанция". Бег 30 м на скорость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	Ходьба и бег. Беговые эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
5	Медленный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	Ходьба и бег. Бег с ускорением, челночный бег	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
7	Равномерный бег. Разновидности прыжков	1	0	1	https://resh.edu.ru/

8	Равномерный бег. Прыжки. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Лисы и куры"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Броски малого мяча. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Броски малого мяча. Подвижная игра "К своим флажкам"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Броски малого мяча. Подвижная игра "Попади в мяч"	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
13	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Прыжки через скакалку. Игры со скакалкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Прыжки через скакалку. Игры со скакалкой.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
17	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/

19	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
22	Метание набивного мяча из разных положений	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Метание набивного мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики № 107-20. Теория: «Личная гигиена». Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине. Игра "Совушка"	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
33	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через бревно	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Равновесие. Висы	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
38	Развитие силовых способностей. Равновесие. Висы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Лазание по гимнастической стенке в упоре	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4uk

	присев				G8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view
41	Перелезание через препятствия, через гимнастического коня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Перелезание через препятствия, через гимнастического коня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Комплекс упражнений с предметами. Кувырок вперед, в сторону	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Развитие гибкости. Кувырок вперед, в сторону	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view
45	Строевые упражнения. Комплекс упражнений на осанку	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Комплекс упражнений с предметами. Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по подвижным играм № 110-20. Теория: «Закаливание». Игра «К своим флажкам»	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view
49	Игра "Два мороза"	1	0	1	https://resh.edu.ru/

50	Игра "Кто дальше бросит"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Игра "Волк во рву", "Посадка картошки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Игра "Волк во рву", "Посадка картошки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Игра "Пятнашки"	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
54	Игра "Прыгающие воробушки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Игра "Два мороза"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Игра "Метко в цель"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
58	Игра "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Игра "Лисы и куры"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	Игра "Точный расчет"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61	Игра "Удочки". Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Игра «Метко в цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Игра «К своим флажкам»	1	0	1	https://resh.edu.ru/

65	Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм и б/б.№ 110-20, 173-20. Теория: «Современные Олимпийские игры»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Бросок снизу и ловля мяча на месте индивидуально.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Бросок снизу и ловля мяча на месте и в шаге индивидуально.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
69	Ловля, передача мяча в парах стоя на месте, в шаге.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
70	Ловля, передача мяча в парах в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
71	Бросок мяча снизу на месте в щит, в стену. Эстафеты с мячами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
72	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч водящему"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
73	Бросок мяча снизу на месте в щит, в стену. Эстафеты с мячами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
74	Эстафеты с мячами. Игра "Охотники и утки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/

75	Эстафеты с мячами. Игра "Охотники и утки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
76	Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
77	Повторный инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм и б/б.№ 110-20, 173-20. Ведение мяча на месте, передачи, ловля в парах. Эстафеты с мячами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
78	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Эстафеты с мячами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
79	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
80	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
81	Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
82	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики №108-20. Теория: «Первая помощь при травмах», «История развития ВФСК ГТО».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
83	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
84	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
85	Сдача нормативов ГТО 1 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/

86	Ходьба. Равномерный бег. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег с чередованием с ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
88	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
89	Равномерный бег. Подвижная игра "Пятнашки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
90	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
91	Равномерный бег. Бег 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
92	Равномерный бег. Эстафеты с прыжками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
93	Прыжки в длину с места на результат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
94	Метание мяча с места на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
95	Метание мяча с места на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
96	Метание мяча с места на дальность на результат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
97	Равномерный бег. Бег 30 м на время.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

98	Равномерный бег. Бег 60 м на время.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
99	Равномерный бег. Круговая эстафета.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	98	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики №108-20. Физическое развитие	1	1	1	https://resh.edu.ru/
2	Физические качества	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
5	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
9	Утренняя зарядка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики № 107-20. Правила поведения на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	гимнастики и акробатики				
12-15	Строевые упражнения и команды	4	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
17	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22-23	Перекат в группировке	2	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Вертикальное равновесие согнув ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Гимнастическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
29	Сложно координированные	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				
30	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXIP-5EEv2gTsA/view
33	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм и б/б. № 110-20, 173-20. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Броски мяча в баскетбольный щит	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Игра «Мяч в корзину»	1	0	1	https://resh.edu.ru/

42	Игра «Попади в корзину»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Передача баскетбольного мяча от груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Передача баскетбольного мяча от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
50	Прямая верхняя подача	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Прямая верхняя подача	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Прямая нижняя подача	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Передачи мяча в парах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Игры с приемами волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/

56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Первичный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики №108-21. Физическая культура у древних народов, история появления современного спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию				https://resh.edu.ru/
4	Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	Бег на выносливость	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных играх с мячом ИТБУ №110-21. Подвижные игры с элементами	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

	спортивных игр: парашютисты, стрелки, вышибалы.				
9	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
16	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Первичный инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики (ИТБУ 107-21). Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
20	Передвижения по гимнастической	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	стенке				
21	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Группировка. Перекат в сторону в группировке	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
25	Перека́т на спину в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения в равновесии, мост.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Стойка на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Кувырок вперед в группировке	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
30	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Прохождение полосы препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

	спортивных игр (ИТБУ 110-21).Правила игры в баскетбол.				
34	Стойки и перемещения баскетболиста.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Первичный инструктаж. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБУ 109-21. Первая помощь при травмах и обморожении. Подбор инвентаря при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте, в движении.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4uk

					G8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Подъемы и спуски под уклон	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Скользкий шаг с палками	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view

	гимнастической скамье. Подвижные игры.				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	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	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/

60	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	1	0	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
61	Повторный инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике (ИТБУ 108-21). Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
65	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Бег на выносливость	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Закаливание организма. Правила поведения на водоемах.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Первичный инструктаж по технике безопасности для учащихся на занятиях по легкой атлетике (ИТБУ 108-15). Современные Олимпийские игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Бег 30 метров	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	«Круговая эстафета»	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
5	«Встречная эстафета»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	Равномерный бег до 12 мин	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	Прыжки на скакалке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
9	Метание малого мяча с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/

10	Метание мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Бросок набивного мяча стоя (1 кг)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (1 кг)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Броски больших и малых мячей	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Эстафеты с элементами бега и прыжков	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Первичный инструктаж по технике безопасности для учащихся на занятиях по гимнастике (ИТБУ 107-15). Строевые упражнения в шеренге, в колонне	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Седы, перекаты	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
17	Упражнения в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Перекаты, стойка на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19-20	Кувырок вперед	2	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Кувырок назад с помощью	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
22	Кувырок назад	1	0	1	https://resh.edu.ru/

23	Кувырки вперед, назад, боком	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Гимнастический мост с помощью	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25-26	Гимнастический мост	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Акробатические комбинации	2	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Висы, перемахи	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические комбинации на перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Опорный прыжок	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
31	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Преодоление полосы препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Лазанья, перелезания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Упражнения в равновесиях	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
35	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных и подвижных игр (ИТБУ 110-15). Вода и питьевой режим.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

36	Упражнения с баскетбольным мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Ведение мяча. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38-39	Ведение мяча на месте	2	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
41	Бросок мяча в кольцо	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Ведение на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Штрафной бросок в кольцо	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Ведение мяча змейкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Броски мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Передачи мяча в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Быстрая остановка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Эстафеты с баскетбольными мячами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных и подвижных игр (ИТБУ 110-15). Первая помощь при травмах.	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

50	Игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Правила игры "Пионербол"	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
54	Прямая подача мяча сверху	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Прямая подача мяча сбоку	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Бросок мяча из-за головы двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Передача мяча от груди двумя и одной руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
58	Игра "Пионербол"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Игра "Пионербол"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
61	Игра "Пионербол"	1	0	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
62	Игра "Пионербол"	1	0	1	https://resh.edu.ru/

63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м и 1000м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	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	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023 г.
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» , 2023 г.
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» , 2023 г.
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023 г.
- Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций. 6-е изд.- М.: Просвещение, 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Заданевич. , 2022 г.
2. Авторская программа по физической культуре под редакцией Ляха В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России».- В.И. Ляха. 1-4 классы М.: Просвещение, 2023 г.
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.-М.; Просвещение, 2023 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

