

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 72»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)
для обучающихся 1 – 4 классов**

г. Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: 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).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

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.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и

формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. 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.

Лёгкая атлетика.

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: ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: 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.

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. 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). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.

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;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной

- амплитудой;
- ✓ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- ✓ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- ✓ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ✓ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ✓ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ✓ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- ✓ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ✓ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ✓ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- ✓ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ✓ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- ✓ передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- ✓ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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;
- ✓ 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 ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
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			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
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	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
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	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				https://resh.edu.ru/subject/9
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				https://resh.edu.ru/subject/9
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	обороне» (ГТО)					
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Принципы закаливания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	деятельности					
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Виды танцевальных движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Основные элементы физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Техника выполнения упражнений для	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	укрепления мышц спины					
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Ролевые подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Игры с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Проектирование и проведение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)					
75	Организующие команды при построении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	укрепления мышц спины					
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Техника выполнения спортивных	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной					
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru
2	Физические качества	1	https://resh.edu.ru
3	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru
4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на 30 м. с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
5	Техника метания малого мяча	1	https://resh.edu.ru
6	Техника метания малого мяча	1	https://resh.edu.ru
7	Бег 250 м.	1	https://resh.edu.ru
8	Техника челночного бега 3x10 м.	1	https://resh.edu.ru
9	Техника прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru
10	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	https://resh.edu.ru
11	Смешанное передвижение, подвижная игра	1	https://resh.edu.ru
12	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1	https://resh.edu.ru
13	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru
14	Броски набивного мяча на результат	1	https://resh.edu.ru
15	Подвижная игра "Вышибалы"	1	https://resh.edu.ru
16	Подвижная игра "Удочка"	1	https://resh.edu.ru
17	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru
18	Упражнения с использованием гимнастической скамьи. Полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru

19	Упражнения на координацию движений	1	https://resh.edu.ru
20	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	https://resh.edu.ru
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	https://resh.edu.ru
22	Развитие скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места), подтягивание на низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
23	Развитие силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимания (девочки))	1	https://resh.edu.ru
24	Эстафеты с гимнастическими предметами	1	https://resh.edu.ru
25	Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1	https://resh.edu.ru
26	Подвижная игра "Вышибалы"	1	https://resh.edu.ru
27	Подвижная игра "Удочка"	1	https://resh.edu.ru
28	Упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru
29	Ловля и передача мяча в парах	1	https://resh.edu.ru
30	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	https://resh.edu.ru
31	Эстафеты с мячом	1	https://resh.edu.ru
32	Эстафеты с обручем и скакалкой	1	https://resh.edu.ru
33	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
34	Вис стоя	1	https://resh.edu.ru
35	Вис на время	1	https://resh.edu.ru
36	Упражнения на гимнастической скамье, полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru
37	Прыжки в скакалку	1	https://resh.edu.ru

38	Прыжки в скакалку в движении	1	https://resh.edu.ru
39	Строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru
40	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	https://resh.edu.ru
41	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	https://resh.edu.ru
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	https://resh.edu.ru
43	Прохождение дистанции 1 км	1	https://resh.edu.ru
44	Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон	1	https://resh.edu.ru
45	Попеременный двушажный ход	1	https://resh.edu.ru
46	Подвижная игра на лыжах	1	https://resh.edu.ru
47	Передвижение на лыжах змейкой	1	https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры с мячом	1	https://resh.edu.ru
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru
52	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	https://resh.edu.ru

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
59	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru
60	Полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru

61	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	https://resh.edu.ru
62	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru
63	Специальные беговые упржнения	1	https://resh.edu.ru
64	Бег 30 метров	1	https://resh.edu.ru
65	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru
66	Бег на 250 метров	1	https://resh.edu.ru
67	Смешанное передвижение, подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
68	Смешанное передвижение, подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru
3	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru
4	Правила техники безопасности на уроках о легкой атлетике. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru
5	Техника метания малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru
6	Тестирование метания малого мяча	1	https://resh.edu.ru
7	Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	https://resh.edu.ru
9	Тестирование бега на 250 метров с высокого старта (мин.)	1	https://resh.edu.ru
10	Техника метания малого мяча на точность	1	https://resh.edu.ru
11	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://resh.edu.ru
12	Броски набивного мяча на результат	1	https://resh.edu.ru
13	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru

14	Подвижная игра "Осада города"	1	https://resh.edu.ru
15	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	https://resh.edu.ru
16	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя (см),	1	https://resh.edu.ru
18	Тестирование подъема из положения лежа за 30с	1	https://resh.edu.ru
19	Развитие силовых качеств (подтягив. на высокой перекладине – м, отжимание - д.)	1	https://resh.edu.ru
20	Упражнения на координацию	1	https://resh.edu.ru
21	Подтягивание на низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
22	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru
23	Подвижная игра «Пионербол», правила игры. Техника безопасности в игровых видах спорта	1	https://resh.edu.ru
24	Передачи мяча в парах	1	https://resh.edu.ru
25	Подача мяча через волейбольную сетку	1	https://resh.edu.ru
26	Подача мяча через волейбольную сетку	1	https://resh.edu.ru
27	Разучивание подвижной игры "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
28	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru

29	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
30	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
31	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
32	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
33	Висы	1	https://resh.edu.ru
34	Висы на время	1	https://resh.edu.ru
35	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru
36	Прыжки в скакалку	1	https://resh.edu.ru
37	Подвижная игра "Удочка"	1	https://resh.edu.ru
38	Прыжки в скакалку в тройках	1	https://resh.edu.ru
39	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	https://resh.edu.ru
40	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	1	https://resh.edu.ru
41	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru
42	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru

44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru
49	Прохождение дистанции 1 км	1	https://resh.edu.ru
50	Техника безопасности на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
51	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	https://resh.edu.ru
52	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	https://resh.edu.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru

	90см. Эстафеты		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
59	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	https://resh.edu.ru
60	Полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru
61	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	https://resh.edu.ru

62	Броски набивного мяча из-за головы на результат (м)	1	https://resh.edu.ru
63	Тестирование прыжка в длину с места (см)	1	https://resh.edu.ru
64	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru
65	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
66	Тестирование челночного бега 3х10 м (сек.)	1	https://resh.edu.ru
67	Тестирование бега на 250 метров с высокого старта (мин.)	1	https://resh.edu.ru
68	Смешанное передвижение, подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru
3	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника бега на 30 м с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
6	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
7	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru
8	Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru
9	Техника передачи эстафетной палочки	1	https://resh.edu.ru
10	Тестирование бега на 250 м с высокого старта	1	https://resh.edu.ru
11	Техника метания малого мяча на точность	1	https://resh.edu.ru
12	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru

13	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	https://resh.edu.ru
14	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
15	Подвижная игра «Пионербол», правила	1	https://resh.edu.ru
16	Передачи мяча в парах, «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://resh.edu.ru
18	Упражнения на координацию	1	https://resh.edu.ru
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://resh.edu.ru
20	Подтягивания на низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
21	Развитие силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимания (девочки))	1	https://resh.edu.ru
22	Развитие скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места)	1	https://resh.edu.ru
23	Подача мяча через волейбольную сетку,	1	https://resh.edu.ru
24	Подвижная игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru
25	Подвижная игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru
26	Подвижная игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru
27	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	https://resh.edu.ru
28	Тестирование подачи мяча через сетку	1	https://resh.edu.ru

29	Передачи мяча в парах	1	https://resh.edu.ru
30	Тестирование передачи мяча в парах за 30 сек	1	https://resh.edu.ru
31	Подвижная игра "Пионербол"	1	https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
33	Вис на высокой перекладине	1	https://resh.edu.ru
34	Вис на время	1	https://resh.edu.ru
35	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru
36	Лазание и перелезание гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru
37	Прыжки в скакалку (мин)	1	https://resh.edu.ru
38	Прыжки в скакалку в тройках	1	https://resh.edu.ru
39	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru
41	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru

44	Передвижение попеременным двушажным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru
46	Преодоление дистанции 1,5 км на лыжах	1	https://resh.edu.ru
47	Преодоление дистанции 2 км на лыжах	1	https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
50	Правила ТБ на уроках. ГТО в наше время	1	https://resh.edu.ru
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru
52	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	https://resh.edu.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	https://resh.edu.ru

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
57	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru
60	Полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru
61	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	https://resh.edu.ru
62	Броски набивного мяча из-за головы на результат (м)	1	https://resh.edu.ru
63	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru
64	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru

65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта, Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
66	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	https://resh.edu.ru
67	Тестирование бега на 250 м, подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
68	Смешанное передвижение, подвижная игра	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>