

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
(утверждена приказом от 31. 08. 2023 №237-О.)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г.. Покачи 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			МЭО, РЭШ, Учи.ру
1.2	Осанка человека	1			МЭО, РЭШ, Учи.ру
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			МЭО, РЭШ, Учи.ру
2.2	Лыжная подготовка	8			МЭО, РЭШ, Учи.ру

2.3	Легкая атлетика	12			МЭО, РЭШ, Учи.ру
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	2			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			МЭО, РЭШ, Учи.ру
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			МЭО, РЭШ, Учи.ру
2.2	Лыжная подготовка	10			МЭО, РЭШ, Учи.ру
2.3	Легкая атлетика	12			МЭО, РЭШ, Учи.ру
2.4	Подвижные игры	16			МЭО, РЭШ, Учи.ру

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			МЭО, РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		8			
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.3	Физическая нагрузка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		9			
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
Итого по разделу		11			
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	Правила поведения на уроках физической культуры. Чем отличается ходьба от бега.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
2	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Что такое физическая Физическая культура	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
3	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
8	Правила выполнения прыжка в длину с	1				МЭО, РЭШ,

	места					Учи.ру
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Приземление после спрыгивания с горки матов	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
11	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
13	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
14	Исходные положения в физических упражнениях. Режим дня и правила его составления.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
15	Учимся гимнастическим упражнениям. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
17	Акробатические упражнения, основные техники. Современные	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

	физические упражнения.					
18	Акробатические упражнения, основные техники	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
22	Гимнастические упражнения с мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
24	Гимнастические упражнения в прыжках	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

28	Разучивание прыжков в группировке	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
29	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
38	Считалки для подвижных игр	1				МЭО, РЭШ,

						Учи.ру
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
41	Обучение способам организации игровых площадок	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
42	Обучение способам организации игровых площадок	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
52	Разучивание подвижной игры "Бросай - поймай"	1				
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
54	Разучивание подвижной игры Пингвины с мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

	ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
65	Освоение правил и техники	1				МЭО, РЭШ,

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					Учи.ру
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
3	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
11	Сложно координированные беговые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
12	Сложно координированные беговые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
13	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
14	Физическое развитие. Физические качества	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
15	Сила и быстрота как физическое качество	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
16	Выносливость и гибкость как физическое качество	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
17	Развитие координации движений	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
18	Дневник наблюдений по физической культуре.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
19	Закаливание организма	1				МЭО, РЭШ,

						Учи.ру
20	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
22	Строевые упражнения и команды	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
23	Строевые упражнения и команды	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
24	Прыжковые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
25	Прыжковые упражнения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
26	Гимнастическая разминка	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
33	Танцевальные гимнастические движения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
34	Танцевальные гимнастические движения	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
37	Спуск с горы в основной стойке	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
38	Подъем лесенкой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				МЭО, РЭШ,

						Учи.ру
41	Торможение лыжными палками	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
42	Торможение лыжными палками	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
43	Торможение падением на бок	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
44	Торможение падением на бок	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
46	Игры с приемами баскетбола	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
47	Игры с приемами баскетбола	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

51	Прием «волна» в баскетболе	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
52	Прием «волна» в баскетболе	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
57	Футбольный бильярд	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
58	Футбольный бильярд	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
59	Бросок ногой	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1				МЭО, РЭШ,

	ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени					Учи.ру
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бег на 30м. Эстафеты	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
64	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				МЭО, РЭШ, Учи.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру

	Подвижные игры. Челночный бег 3*10м.					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				МЭО, РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Прыжок в длину с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2	Виды физических упражнений	1				
3	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
4	Броски набивного мяча.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
5	Измерение пульса на занятиях физической культуры	1				
6	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
7	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
8	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
10	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
13	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
14	Закаливание организма под душем	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
15	Строевые команды и упражнения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
16	История появления современного спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
17	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
20	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
21	Передвижение по гимнастической	1			Библиотека ЦОК

	скамейке				https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
22	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
23	Прыжки через скакалку.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
24	Физическая культура у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
26	Прыжки через скакалку.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
27	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
28	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
32	Передвижение на лыжах	1			Библиотека ЦОК

	одновременным двухшажным ходом				https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
46	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
47	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
52	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
53	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
56	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
57	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
58	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
59	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
60	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
63	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

	Подвижные игры					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Правила предупреждения травм на уроках физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
4	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
7	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
8	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

9	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
10	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
11	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
12	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
13	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
15	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
17	Акробатическая комбинация. Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
18	Акробатическая комбинация. Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
23	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
24	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
39	Передвижение на лыжах	1			Библиотека ЦОК

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона				https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
49	Разучивание подвижной игры	1			Библиотека ЦОК

	«Паровая машина»				https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
53	Правила ТБ на уроках. Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
54	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
55	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
56	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
57	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
58	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
59	Здоровье и ЗОЖ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa

60	ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
62	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
66	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f2a0c9fa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК, РЭШ, МЭО, Учи.ру

