

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Челябинской области

Управление по делам образования администрации Кыштымского городского округа

МОУ «ООШ №4»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УР

_____ Т.В. Киселева

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «ООШ №4»

 Г.А. Тысячная

«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2007950)

учебного предмета «Физическая культура Базовый уровень»

для обучающихся 1-4 классов

Кыштым, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

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. Метание малого мяча. 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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча. 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.

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 перекладине: висы и упоры.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой подготовке;
- 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;

- 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 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www/ edu.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www/ edu.ru/
	Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	0	0	www/ edu.ru/
Итого по разделу		2	0	3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www/ edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www/ edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		3	0	3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://rest.edu.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	4	0	2	https://rest.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	11	0	11	https://rest.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		45	0	45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		13	0	13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0,5	www.edu.ru
1.2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0,5	www.edu.ru
1.3	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5	www/edu.ru/
1.4	Тестовая работа за год	0,5	1	0,5	
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0,5	0	0,5	https://rest.edu.ru/
2.2	Физические качества	0,5	0	0,5	https://rest.edu.ru/
2.3	Сила как физическое качество	0,5	0	0,5	https://rest.edu.ru/
2.4	Быстрота как физическое качество	0,25	0	0,25	https://rest.edu.ru/
2.5	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0,5	https://rest.edu.ru/
2.6	Гибкость как физическое качество	0,25	0	0,25	https://rest.edu.ru/
2.7	Развитие координационных движений	0,5	0	0,5	https://rest.edu.ru/
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://rest.edu.ru/

Итого по разделу	4	0	4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://rest.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		3	0	3	

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://rest.edu.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	7	0	7	https://rest.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://rest.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	20	0	20	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		53	0	53	

Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		6	0	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

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	0,5	0	1	www.edu.ru
1.2	Тестовая работа за год	0,5	0	0	www.edu.ru
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://rest.edu.ru/
2.2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		2	0	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://rest.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://rest.edu.ru/
2.3	Кроссовая подготовка	8	0	8	https://rest.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		54	0	54	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	12	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	Из истории развитие физической культуры в России	0,5	0	1	www.edu.ru
1.2	Из истории развитие национальных видов спорта	0,5	0	1	www.edu.ru
1.3	Тестовая работа за год	1	1	0	www.edu.ru
Итого по разделу		2	1	2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://rest.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		2	0	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://rest.edu.ru/

Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://rest.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://rest.edu.ru/
2.3	Кроссовая подготовка	7	0	7	https://rest.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		53	0	53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://rest.edu.ru/
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru
2	Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Режим дня и правила его составления и соблюдения .	1	0	1	www.edu.ru
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	www.edu.ru
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	www.edu.ru
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег на 10м и 30м	1	0	1	https://rest.edu.ru/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Челночный бег 3x10м	1	0	1	https://rest.edu.ru/

7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://rest.edu.ru/
	.Правила выполнения прыжка в длину с места				
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://rest.edu.ru/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://rest.edu.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://rest.edu.ru/
11	Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://rest.edu.ru/
12	Смешанное передвижение по пересечённой местности.Разучивание техники выполнения прыжка в длину	1	0	1	https://rest.edu.ru/
13	Метание теннисного мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	https://rest.edu.ru/

14	Метание теннисного мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
15	Бросок набивного мяча. Способствовать развитию физических	1	0	1	https://rest.edu.ru/

	качеств в игре.				
16	Смешанное передвижение по пересечённой местности 1000м. Развитие выносливости.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
17	Смешанное передвижение по пересечённой местности. Развитие общей выносливости. Бег 1000 м.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1	https://rest.edu.ru/
19	Исходные положения в физических упражнениях .Строевые упражнения: построение и перестроение в одну шеренгу	1	0	1	https://rest.edu.ru/
20	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну шеренгу .Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://rest.edu.ru/

21	Строевые упражнения: построение и перестроение в две шеренги. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	https://rest.edu.ru/
22	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://rest.edu.ru/
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://rest.edu.ru/
24	Строевые упражнения и организующие	1	0	1	https://rest.edu.ru/

	команды на уроках физической культуры				
25	Способы построения и повороты стоя на месте .Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://rest.edu.ru
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://rest.edu.ru
27	Строевые упражнения и команды Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://rest.edu.ru
28	Строевые упражнения и команды Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://rest.edu.ru

29	Строевые упражнения и команды Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://rest.edu.ru
30	Строевые упражнения и команды Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://rest.edu.ru
31	Строевые упражнения и команды Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://rest.edu.ru
32	Строевые упражнения и команды Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://rest.edu.ru
33	Разучивание прыжков в группировке .Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://rest.edu.ru
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Техника	1	0	1	https://rest.edu.ru

	безопасности.				
35	Считалки для подвижных игр	1	0	1	https://rest.edu.ru
36	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://rest.edu.ru
37	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://rest.edu.ru

38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://rest.edu.ru
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://rest.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://rest.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://rest.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://rest.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://rest.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://rest.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://rest.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://rest.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Бросьпоймай»	1	0	1	https://rest.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Бросьпоймай»	1	0	1	https://rest.edu.ru

49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://rest.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://rest.edu.ru
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://rest.edu.ru
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://rest.edu.ru
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО .История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://rest.edu.ru
54	Промежуточная аттестация в форме педагогического наблюдения	1	1	1	https://rest.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения фазы разбега , отталкивания, и приземления в прыжке в высоту	1	0	1	https://rest.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://rest.edu.ru

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. . Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	https://rest.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО . 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО . 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м . Подвижные игры	1	0	1	https://rest.edu.ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1	https://rest.edu.ru
	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://rest.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://rest.edu.ru/
3	Бег с поворотами и изменением направлений Современные Олимпийские игры.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
4.	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://rest.edu.ru/
5.	Сложно координированные беговые упражнения Бег 30 м. Быстрота как физическое качество.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
6.	Сложно координированные беговые упражнения Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://rest.edu.ru/

8.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
9.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	https://rest.edu.ru/

	Подтягивание.				
10.	Броски мяча в неподвижную мишень. Наклоны вперёд.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
11.	Метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
12.	Метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
13.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
14.	Бег на длинные дистанции (400-500м). Выносливость как физическое качество.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
15.	Смешанное передвижение по пересечённой местности 1000м. Развитие выносливости.	1	0	1	https://rest.edu.ru/
16.	Смешанное передвижение по пересечённой местности. Развитие общей выносливости. Бег 1000 м.	1	0	1	https://rest.edu.ru/

17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	https://resh.edu.ru
18.	Строевые упражнения и команды. Гибкость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru
19.	Строевые упражнения и команды Утренняя зарядка. Составление комплекса	1	0	1	https://resh.edu.ru

	утренней зарядки				
20.	Строевые упражнения и команды Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru
21.	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru
22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru
23.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru

24.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru
25.	Строевые упражнения команды. Прыжковые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru
26.	Строевые упражнения команды. Прыжковые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru
27.	Строевые упражнения команды. Прыжковые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru
28.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
29.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
30.	Танцевальные гимнастические движения Хороводный шаг, приставные шаги в сторону.	1	0	1	https://resh.edu.ru
31.	Танцевальные гимнастические движения Шаги галопа, приставные шаги с приседанием.	1	0	1	https://resh.edu.ru
32.	Упражнения в лазании и перелезании.	1	0	1	https://resh.edu.ru

33.	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Техника безопасности.	1	0	1	https://resh.edu.ru
34.	Игры с приемами баскетбола. Закаливание.	1	0	1	https://resh.edu.ru
35.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
36.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
37.	Прием «волна» в баскетболе. Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru
38.	Прием «волна» в баскетболе. Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru
39.	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	1	https://resh.edu.ru

	бросок. Развитие силы.				
40.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru
41.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru

42.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru
43.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru
44.	Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru
45.	Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru
46.	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru
47.	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru
48.	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru
49.	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru
50.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru
51.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru
52.	Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru
53.	Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru

54.	Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru
55.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
57.	Тестовая итоговая работа за год	1	1	1	https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru

62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	https://resh.edu.ru
	передвижение по пересеченной местности. Кросс 1 000 м.				
63.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru
64.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег на 30м	1	0	1	https://resh.edu.ru
65.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru
66.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru
67.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru
68.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках легкая атлетика.	1	0	1	www.edu.ru
2	История появления современного спорта. . Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	1	www.edu.ru https://resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru

5	Беговые упражнения на координационную направленность: челночный бег 3x10м	1	0	1	https://resh.edu.ru
6	Бегс ускорением и торможением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru
7	Бегс ускорением и торможением.	1	0	1	https://resh.edu.ru

	Прыжок в длину с разбега.				
8	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
9	Бег с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru
10	Бег с преодолением препятствий. Метание метание мяча весом 150г	1	0	1	https://resh.edu.ru
11	Смешанное передвижение по пересечённой местности..Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru
12	Смешанное передвижение по пересечённой местности.Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru

13	Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru
14	Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru
15	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru
16	Броски набивного мяча .Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru
17	Закаливание организма под душем. Техника безопасности на уроках	1	0	1	www.edu.ru https://resh.edu.ru

	гимнастики				
18	Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения в движении противоходом	1	0	1	https://resh.edu.ru
19	Строевые упражнения в движении противоходом. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад,	1	0	1	https://resh.edu.ru

20	Перестроении из колонны по одному в колонну по три стоя на месте. Упражнения на гимнастической скамейке: с высоким подниманием колени и изменением положения рук .	1	0	1	https://resh.edu.ru
21	Перестроении из колонны по одному в колонну по три в движении. Упражнения на гимнастической скамейке : приставным шагом правым и левым боком	1	0	1	https://resh.edu.ru
22	Строевые упражнения и команды. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками,	1	0	1	https://resh.edu.ru
23	Строевые упражнения и команды. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: приставным шагом правым и левым боком	1	0	1	https://resh.edu.ru
24	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru
	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди,				

25	Строевые упражнения и команды. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазанье разноимённым способом.	1	0	1	https://resh.edu.ru
26	Строевые упражнения и команды Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге	1	0	1	https://resh.edu.ru
27	Строевые упражнения и команды Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	https://resh.edu.ru
28	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
29	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru
30	Строевые упражнения и команды Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru
31	Строевые упражнения и команды. Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru

32	Строевые упражнения и командья. Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru
33	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми	1	0	1	www.edu.ru
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru
36	Спортивная игра баскетбол. Ознакомить с упрощёнными правилами игры в баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru

41	Учебная игра в баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
42	Спортивная игра волейбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru

	Ознакомить с упрощёнными правилами игры в волейбол				
43	Прямая нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
44	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте . Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
45	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
46	Учебная игра в волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
47	Учебная игра в волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
48	Спортивная игра футбол. Ознакомить с упрощёнными правилами в футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru
49	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
50	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru

51	Удар по неподвижному футбольному мячу. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
52	Удар по неподвижному футбольному мячу Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru

53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
54	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	www.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
62	Тестовая итоговая работа за год	1	1	1	https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок с разбега в высоту. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г . Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1	https://resh.edu.ru

	(тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности и правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru
4	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	https://resh.edu.ru

5	Беговые упражнения . Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru
6	Беговые упражнения . Метание	1	0	1	https://resh.edu.ru

	малого мяча на дальность стоя на месте				
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru
8	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru
9	Бег с ускорением и торможением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
11	Бег с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru
12	Бег с преодолением препятствий. Метание метание мяча весом 150г	1	0	1	https://resh.edu.ru
13	Кроссовая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru

14	Кроссовая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru
15	Кроссовая подготовка .Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
16	Кроссовая подготовка. Броски набивного мяча из-за головы в	1	0	1	https://resh.edu.ru

	положении сидя и стоя на месте. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой				
17	Закаливание организма. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1	www.edu.ru
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru
19	Строевые упражнения и команды Акробатические упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru
20	Строевые упражнения и команды Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru

21	Строевые упражнения и команды Акробатические упражнения и комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru
22	Строевые упражнения и команды Обучение опорному прыжку через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
23	Строевые упражнения и команды Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru

24	Строевые упражнения и команды Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru
25	Строевые упражнения и команды Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru
26	Строевые упражнения и команды Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	0	1	https://resh.edu.ru

27	Строевые упражнения и команды Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	0	1	https://resh.edu.ru
28	Строевые упражнения и команды Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	0	1	https://resh.edu.ru
29	Строевые упражнения и команды Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом	1	0	1	https://resh.edu.ru
30	Строевые упражнения и команды Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом	1	0	1	https://resh.edu.ru
31	Строевые упражнения и команды Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru
32	Строевые упражнения и команды Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru

33	Подвижные игры общефизической подготовки. Техника безопасности на уроках спортивные и подвижные игры	1	0	1	www.edu.ruhttps:
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru

41	Предупреждение травматизма на занятиях игровыми видами спорта :баскетбол, волейбол, футбол . Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru
42	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	https://resh.edu.ru
43	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru
44	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru
45	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	https://resh.edu.ru
46	Волейбол: нижняя боковая подача	1	0	1	https://resh.edu.ru
47	Волейбол: приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://resh.edu.ru
48	Волейбол: приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://resh.edu.ru
49	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	https://resh.edu.ru

50	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Волейбол:	1	0	1	https://resh.edu.ru
	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.				
51	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru
52	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru
53	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru
54	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	https://resh.edu.ru
55	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Техника безопасности на уроках лёгкая атлетика	1	0	1	www.edu.ru https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники	1	0	1	https://resh.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок с разбега в высоту. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок с разбега в высоту. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г . Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/4>