

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Центр образования - СОШ №12"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начального
образования


Судалина Ю.В.

протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель по УВР


Зуева Т.М.

протокол НМС №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Центр
образования – СОШ №12»


Антонова Л.В.

приказом № 190
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4894609)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки

и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: 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 поочерёдно 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.).

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 всплытие, 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..

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.

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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- 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 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	13	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	8	Поле для

	нормативных требований комплекса ГТО		свободного ввода
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	8	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 0 0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	7	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject

21	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject

44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject
57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	www.gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	www.gto.ru

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	www.gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject

10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject

34	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.gto.ru
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.gto.ru
42	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	www.gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	www.gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.gto.ru

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	www.gto.ru

	бег 3*10м. Эстафеты		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject

22	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	https://resh.edu.ru/subject

	стрелки		
46	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
56	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	www.gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	www.gto.ru

	двумя ногами. Эстафеты		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.gto.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject

5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject

27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Разучивание подвижной игры	1	https://resh.edu.ru/subject

	«Запрещенное движение»		
47	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	www.gto.ru

	игры		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.gto.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.gto.ru