

Приложение № 10
к Основной образовательной программе
начального общего образования муниципального
автономного общеобразовательного учреждения
для детей дошкольного и младшего школьного
возраста «Северодвинская прогимназия № 1»
(утверждена приказом от 01.09.2023 № 83)

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной

стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её

регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекатыванию;
- 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), 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);
- 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	2			Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/https://media.prosv.ru/content/item/reader/10297/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ www.gto.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ www.gto.ru

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Лыжная подготовка	18		18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	22		22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
2.4	Подвижные и спортивные игры	34		34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	www.gto.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Первые соревнования	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
2.4	Подвижные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			www.gto.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			www.gto.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.2	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.3	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			www.gto.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура?	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры по Легкой атлетике.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
8	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 20 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
9	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 30 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
10	Прыжки в длину с места.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
11	Прыжки с продвижением вперед.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
12	Прыжки через препятствия.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
13	Бросок малого мяча с места стоя.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
14	Бросок малого мяча на заданное расстояние.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
15	Бросок малого мяча в цель.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
16	Вводный инструктаж. Подвижные игры. Техника безопасности.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
17	Подвижные игры на развитие координации.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
18	Подвижные игры. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
19	Подвижные игры с бегом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
20	Подвижные игры с заданиями.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

21	Подвижные игры с бегом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
22	Подвижные игры с прыжками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
23	Подвижные игры. Эстафеты с прыжками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
24	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Подвижные игры с метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Подвижные игры с метанием в цель.	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Подвижные игры с прыжками и метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Подвижные игры с прыжками и метанием. Эстафеты с метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Эстафеты с обручами.	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Вводный инструктаж. Акробатика Строевые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Акробатика. Перекаты и группировки.	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Акробатика. Полустойка на лопатках.	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Акробатика. Строевые упражнения. Мост.	1		1		https://resh.edu.ru/
36	Акробатика. Закрепление.	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Равновесие. Упражнения на	1		1		https://resh.edu.ru/

	гимнастической скамейке.				
38	Равновесие. Упражнения на наклонной скамейке.	1		1	https://resh.edu.ru/
39	Равновесие. Строевые и танцевальные упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/
40	Равновесие. Строевые упражнения. Закрепление.	1		1	https://resh.edu.ru/
41	Лазанье.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
42	Лазанье по гимнастической скамейке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
43	Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
44	Круговая тренировка.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
45	Закрепление. Полоса препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
46	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
47	Ступающий шаг без палок. Передвижение в колонне.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
48	Ступающий шаг без палок. Закрепление.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
49	Повороты на месте переступанием. Игра «Солнышко».	1		1	https://resh.edu.ru/
50	Подъем ступающим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
51	Подъем «лесенкой».	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Спуск в высокой стойке.	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Спуск в низкой стойке.	1		1	https://resh.edu.ru/
54	Скользкий шаг без палок.	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

55	Скользкий шаг без палок. Игра «Кто дальше проскользит».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
57	Скользкий шаг. Закрепление.	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Торможение падением. Эстафеты.	2		2		https://resh.edu.ru/
61	Зимние игры на свежем воздухе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
62	Вводный инструктаж. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Вводный инструктаж. Подвижные игры на основе баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Бросок и ловля мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/
65	Бросок и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Бросок и ловля мяча на месте. Закрепление.	1		1		https://resh.edu.ru/
67	Передача мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/
68	Передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/
69	Передача мяча на месте. Закрепление.	1		1		https://resh.edu.ru/
70	Бросок, ловля и передача мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/
71	Бросок мяча в щит.	1		1		https://resh.edu.ru/
72	Бросок мяча в щит. Эстафеты с	1		1		https://resh.edu.ru/

	мячами.				
73	Бросок, ловля и передача мяча. Игра в мини – баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/
74	Игра в мини – баскетбол. Эстафеты с мячами.	1		1	https://resh.edu.ru/
75	Игра в мини – баскетбол. Эстафеты с мячами.	1		1	https://resh.edu.ru/
76	Игра в мини – баскетбол. Закрепление.	1		1	https://resh.edu.ru/
77	Ведение мяча на месте.	1		1	https://resh.edu.ru/
78	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
79	Игра «Снайпер». Правила игры.	1		1	https://resh.edu.ru/
80	Игра «Снайпер». Правила игры. Повторение.	1		1	https://resh.edu.ru/
81	Игра «Снайпер». Правила игры. Закрепление.	1		1	https://resh.edu.ru/
82	Вводный инструктаж разделу легкая атлетика. Ходьба и бег.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
83	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
84	Ходьба и бег. Бег 60 метров.	1		1	https://resh.edu.ru/
85	Ходьба и бег. Закрепление.	1		1	https://resh.edu.ru/
86	Прыжки в длину с места.	1		1	https://resh.edu.ru/
87	Прыжки в длину с разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/
88	Прыжки в длину с места и разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/
89	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
90	Метание мяча в цель.	1		1	https://resh.edu.ru/
91	Метание мяча в цель. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/

92	Бросок набивного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/
93	Метание малого мяча. Закрепление.	1		1		https://resh.edu.ru/
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
96	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Современные Олимпийские	1		1		

	игры				
4	Физическое развитие	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
5	Физические качества	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
6	Сила как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
7	Быстрота как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Выносливость как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
9	Гибкость как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
10	Развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
11	Развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	
13	Закаливание организма	1		1	
14	Утренняя зарядка	1		1	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
17	Строевые упражнения и команды	1		1	
18	Строевые упражнения. Закрепление.	1		1	
19	Прыжковые упражнения	1		1	
20	Техника выполнения кувырка вперед	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
21	Техника выполнения кувырка назад	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
22	Ходьба на гимнастической	1		1	

	скамейке					
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
26	Упражнения с гимнастическим мячом в парах	1		1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом на ковре	1		1		
28	Танцевальные гимнастические движения	1		1		
29	Гимнастические упражнения.	1		1		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника безопасности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
32	Техника выполнения одношажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
33	Техника выполнения двушажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
34	Подъем «лесенкой»	1		1		
35	Подъем «полуёлочкой»	2		2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
38	Торможение лыжными палками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение лыжными палками при спуске	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/

40	Торможение падением на бок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
41	Торможение падением на бок	1		1		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		

55	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		
57	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
58	Техника передвижения в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		
60	Приемы баскетбола: ведение мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
61	Бросок мяча в колонне	1		1		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
63	Обведение препятствий	3		3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
64	Прием «волна» в баскетболе. Закрепление.	1		1		
65	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		1		www.gto.ru
66	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		1		www.gto.ru
67	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		1		www.gto.ru
68	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		1		www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1		1	
3	Виды физических упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	
7	Закаливание организма под душем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
9	Гимнастика. Строевые команды и упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
10	Кувырок вперед	1		1	
11	Кувырок назад	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
12	Лазанье по канату	1		1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	
14	Лазанье по гимнастической стенке	1		1	
15	Акробатика. Комбинация.	1		1	
16	Стойка на лоптках	1		1	
17	Прыжки через скакалку	1		1	
18	Прыжки через скакалку за 1 минуту	1		1	

19	Акробатика. Мост.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
20	Упражнения в равновесии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
21	Висы (стоя и лежа).	1		1		
22	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		
23	Висы. Подтягивание в висе.	1		1		
24	Висы. Вис на согнутых руках.	1		1		
25	Прыжок в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
26	Прыжок в длину с разбега	1		1		
27	Броски набивного мяча	1		1		
28	Броски набивного мяча	1		1		
29	Челночный бег	1		1		
30	Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию 20м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
34	Метание в цель и на дальность	2		2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	2		1		
38	Спуски в основной стойке с палками.	1		1		
39	Спуски в основной стойке без	1		1		

	палок					
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
41	Подъем «ёлочкой»	2		1		
42	Подъем «полуелочкой» с палками.	1		1		
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске	1		1		
44	Торможение на лыжах способом «плугом» при спуске. Закрепление	1		1		
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		
46	Одновременный двухшажный ход без палок.	1		1		
47	Одновременный двухшажный ход с палками.	1		1		
48	Передвижение на лыжах изученными способами.	2		2		
49	Вводный инструктаж. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
50	Подвижные игры с прыжками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
51	Подвижные игры с прыжками. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
52	Подвижные игры с бегом.	1		1		
53	Подвижные игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1		1		
54	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1		
55	Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафеты.	1		1		

56	Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1		
57	Подвижные игры с бегом и метанием. Эстафеты.	1		1		
58	Подвижные игры с бегом и прыжками и метанием.	1		1		
59	Подвижные игры с бегом и прыжками и метанием. Эстафеты.	1		1		
60	Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой.	1		1		
61	Подвижные игры. Повторение.	1		1		
62	Подвижные игры. Закрепление.	1		1		
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
64	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
65	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в щит.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
66	Ловля и передача мяча в треугольниках.	1		1		
67	Ведение мяча с изменением скорости.	1		1		
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5		www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Знание о физической культуре	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4	Закаливание организма	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
5	Вводный инструктаж. Акробатика.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		
7	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
8	Акробатика. Строевые упражнения. Комбинация.	1		1		
9	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1		1		
10	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		
11	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
12	Висы. Вис на согнутых руках.	1		1		
13	Висы. Подтягивание в виси.	1		1		
14	Висы. Упражнения на гимнастической стенке.	1		1		
15	Висы. Закрепление.	1		1		
16	Лазанье и перелезание.	1		1		
17	Лазанье по канату в три приема.	1		1		
18	Упражнения в равновесии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
22	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
23	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 60 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
24	Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
25	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
26	Прыжки. Закрепление.	1		1		
27	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
28	Метание малого мяча в цель.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
29	Метание малого мяча с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
31	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
32	Одновременный двухшажный ход.	1		1		
33	Одновременный двухшажный ход без палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Одновременный двухшажный ход с палками.	1		1		
35	Одношажный ход.	1		1		
36	Одношажный ход. Эстафеты.	1		1		
37	Повороты переступанием в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
38	Спуск в основной стойке без палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

39	Спуск в основной стойке с палками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
40	Спуск с прохождением ворот без палок.	1		1		
41	Подъемы изученными способами без палок.	1		1		
42	Подъемы изученными способами с палками.	1		1		
43	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1		
44	Вводный инструктаж. Подвижные игры.	1		1		
45	Подвижные игры с бегом.	1		1		
46	Подвижные игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1		1		
47	Подвижные игры с прыжками. Прыжки на скакалке.	1		1		
48	Подвижные игры с прыжками. Прыжки на длинной скакалке.	1		1		
49	Подвижные игры с прыжками. Прыжки на скакалке изученными способами.	1		1		
50	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
51	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
52	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
53	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
54	Ловля, передача и ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
55	Ловля, передача и ведение мяча. Эстафеты.	1		1		

56	Ловля и передача мяча в круге.	1		1	
57	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини - баскетбол.	1		1	
58	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
59	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
60	Тактические действия в защите и нападении.	1		1	
61	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини – баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
62	Игра в мини – баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	1		1	
63	Игра в мини – баскетбол. Закрепление.	1		1	
64	Знакомство с футболом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
65	Перемещение в футболе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
66	Передача мяча в футболе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
67	Техника ведения мяча в футболе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
Обязательные учебные материалы для ученика

1 – 4 классы

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

Методические материалы для учителя

1 класс

- ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
- ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.
- КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.
- ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.
- Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.
- В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;
- Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «ИздательствоПросвещение».

2 КЛАСС

- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

- Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с
3 КЛАСС

- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; «Просвещение»;

- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; «Просвещение»;
- Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
- Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурс сети Интернет

1-4 КЛАССЫ

[HTTPS://RESH.EDU.RU/](https://resh.edu.ru/) Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

[WWW.GTO.RU](http://www.gto.ru)

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://festival.1september.ru/>

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>