

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Сонковского муниципального округа

МОУ "Вепревская ООШ имени Ф. В. Морина "

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по уч.раб.

_____ Сидоровская Е.С.

Приказ № 6 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы

_____ Шилова Е.Б.

Приказ № 23/2-од от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2210590)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Вепрь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание» исключён из рабочей программы 3 и 4 класса в связи с отсутствием материально-технической базы.

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 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Изучение теоретического материала происходит в процессе уроков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 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. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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);
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9 ,
2.2	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			http://resh.edu.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6		http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6		http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6		http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
1.1	Экскурсия в спортивный зал «Открываем дверь в сказку Здоровья». Правила поведения в спортивном зале. П/и «Гуси, гуси.»Что такое физическая культура	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Разнообразии упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. П/и «У медведя во бору». Современные физические упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Знакомство с доктором Активный отдых. Игра «Отгадай, чей голосок?» Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Путешествие в город «Угадай-ка». Игра «Эстафета зверей». Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.5	Знакомство с королевой Правильная осанка. Игра «Замри».Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

6.6	Путешествие в страну Физических упражнений. Игра «Слушай сигнал». Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов						
7.1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег в медленном темпе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.2	Техника челночного бега с высокого старта	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
9.3	Челночный бег 3х10м с кубиками. П/и «С кочки на кочку».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10.4	Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.5	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.6	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13.7	Смешанные передвижения 500м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
14.8	Техника прыжка с места. П/и «Прыгающие воробушки».	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
15.9	Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

16.10	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
2 четверть						
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 16 часов						
17.1	ТБ на уроках гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения с предметами. Перекаты и их разновидности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19.3	Группировка, кувырок в сторону	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.4	Техника выполнения кувырка вперёд	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.5	Кувырок вперёд. Висы на перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.6 23.7	Стойка на лопатках. Мост	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.8 25.9	Лазанье по гимнастической стенке	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.10 27.11	Перелезание по гимнастической стенке	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28.12 29.13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.14 31.15	Гимнастические упражнения на равновесие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

32.16	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3 четверть						
Модуль «Лыжная подготовка» - 14 часов						
33.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34.2	Строевые упражнения с лыжами в руках. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.3	Скользкий шаг на лыжах без палок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.4	Повороты переступанием на лыжах без палок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37.5	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.6 39.7	Скользкий шаг на лыжах с палками	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40.8	Поворот переступанием на лыжах с палками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.9	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.10	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43.11	Прохождение дистанции на лыжах до 500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

44.12	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.13	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.14	Подвижные игры на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 10 часов						
47.1	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Бросок и ловля мяча .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.2	Одиночный отбив мяча от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.3	Ведение мяча. Игра «Белочки-собачки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.4	Игровые задания с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.5	Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52.6	Ловля и передача мяча .Игра «Гонка мячей»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4 четверть						
53.7	Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.8	Подвижные игры разных народов. «День ночь »«Салки-догонялки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55.9 56.10	Подвижные игры на развитие координации	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Модуль «Лёгкая атлетика» - 4 часа						
57.1	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.2 59.3	Метание теннисного мяча на точность и на дальность	2			1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.4	Прыжки, метание мяча.	1			1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Прикладно-ориентированная физическая культура – 6 часов						
61.1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения тестов ВФСК ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62.2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересечённой местности (м) Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м (с) Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64.4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из виса на высокой(М.), низкой (Д) (кол-во раз) Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65.5	Освоение правил и техники	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу(кол-во раз) Подвижные игры</p>					o-method
66.6	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 30 сек) Подвижные игры</p>	1	1			https://www.gto.ru/#gt o-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
Знания о физической культуре – 1 час (в процессе проведения уроков)						
1.1	ТБ на уроках физкультуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Бег в равномерном темпе. Игра «Пятнашки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов						
2.1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Современные Олимпийские игры. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Бег в равномерном темпе. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4 6.5	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/

	флажкам». Эстафеты.					
7.6 8.7	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Защита укрепления».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.8 10.9	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Игра «К своим флажкам».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.10	Прыжки в высоту с разбега.Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Способы самостоятельной деятельности – 1 час + 2 часа Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
12.1	Физическое развитие и его измерение. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13.2	Как укрепить своё здоровье. Игры «Невод», «Посадка картошки».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14.3	Утренняя зарядка. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 2 часа						
15.1	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16.2	Игра «Птица в клетке». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2 четверть						
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 16 часов						
17.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	смыкание приставными шагами. Игра «Запрещенное движение. Гибкость как физическое качество					
18.2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название гимнастических снарядов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19.3 20.4	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	2		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.5	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.6 23.7	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации движений	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.8 25.9	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игра «Светофор»	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.10 27.11	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
28.12 29.13	Ходьба на гимнастической скамейке Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.14	Подтягивание по наклонной	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	скамейке лежа на животе. Игра «Кто приходил?».					/subject/9/
31.15	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.16	Гимнастическая полоса препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3 четверть						
Модуль «Лыжная подготовка» - 14 часов						
33.1	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Команды с лыжами в руках, перенос лыж, надевание лыж. Подвижная игра "По местам"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34.2	Передвижение скользящим шагом, Игра" Перестрелка"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.3	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.4 37.5	Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение палками.	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.6 39.7	Спуск в основной стойке. Игра "Кто дальше прокатится на лыжах"	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
40.8 41.9	Техника попеременного двухшажного хода без палок	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.10 43.11	Техника попеременного двухшажного хода с палками	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/

44.12	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Игра "Охотники и олени"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.13	Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.14	Игры на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 14 часов						
47.3 48.4	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.5 50.6	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.7 52.8	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
4 четверть						
53.9 54.10	Игры с приемами футбола: метко в цель	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
55.11 56.12	Гонка мячей и слалом с мячом	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.13 58.14	Бросок мяча ногой	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Лёгкая атлетика» - 4 часа						
59.1	Бег в заданном коридоре. Игра «День и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.2 61.3	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/

62.4	Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Прикладно-ориентированная физическая культура – 6 часов						
63.1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения тестов ВФСК ГТО. Бег 30м.	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
64.2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересечённой местности (м) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
65.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (с) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
66.4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из виса на высокой(М.), низкой (Д) (кол-во раз) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
67.5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(кол-во раз) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
68.6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method

	стоя на гимнастической скамье (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 30 сек) Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
Знания о физической культуре – 1 час (в процессе уроков)						
1.1	<i>Физическая культура у древних народов.</i> Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов + 2 часа из раздела 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег в равномерном темпе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2 4.3	Технике высокого старта. Игра «Смена сторон».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Высокий старт. Бег 30 метров. Игра «Кот и мыши».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5 7.6	Старты из различных исходных положений. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.7	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег (30,60). Игра «Смена сторон».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.8	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

10.9	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.11	Разнообразие видов физических упражнений. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13.12	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. Бег по пересечённой местности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 2 часа + 1 час из раздела 1. Оздоровительная физическая культура						
14.1	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закаливание организма. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.1	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16.2	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2 четверть						
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 16 часов						
17.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты и группировки. Кувырок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	вперёд. Игра «Что изменилось?»					
18.2 19.3	Строевые упражнения. Перекаты и группировки. Кувырок вперёд, назад.	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.4 21.5	Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Игра «Совушка».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.6	Комбинация из разученных акробатических элементов. Игра «Западня».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23.7	Висы и упоры. Упражнения со скакалкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.8 25.9	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.10 27.11	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Космонавты».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
28. 12 29.13	Упражнения на равновесие. Гимнастическая полоса препятствий	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.14 31. 15 32.16	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	3		3		https://resh.edu.ru/subject/9/
3 четверть						
Модуль «Лыжная подготовка» - 14 часов						
33.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма. Повороты на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	вокруг носков лыж.					
34.2	Скользкий шаг с палками. Повороты на месте вокруг носков и пяток лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.3 36.4	Спуск в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
37.5	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.6	Попеременный двухшажный ход без палок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.7 40.8	Попеременный двухшажный ход с палками	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.9	Спуски в разных стойках. Подъем на склон без палок и с палками. Игры «Пройди в ворота».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.10 43.11	Техника одновременного двухшажного хода	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.12	Техника торможения «плугом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.13	Свободное передвижение прохождение дистанцию 1500 м в медленном темпе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.14	Подвижные игры на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» – 12 часов						
47.3	Инструктаж по ТБ на занятиях	1		1		https://resh.edu.ru

	подвижными и спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись».					/subject/9/
48.4	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.5	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.6 51.7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
52.8	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4 четверть						
53.9	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.10 55.11	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.12	Игра «Играй, играй, мяч не давай».	3		3		https://resh.edu.ru/subject/9/

57.13 58.14	Игра в мини – баскетбол					/subject/9/
Модуль «Лёгкая атлетика» - 4 часа						
59.1	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61.3	Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси – лебеди».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.4	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Прикладно-ориентированная физическая культура – 6 часов						
63.1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения тестов ВФСК ГТО. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
64.2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
65.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (с) Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
66.4	Освоение правил и техники	1	1			https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой(М.), низкой (Д) (кол-во раз) Подвижные игры					method
67.5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(кол-во раз) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
68.6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1мин) Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
Знания о физической культуре – 1 час (в процессе уроков)						
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Бег в равномерном темпе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов						
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Высокий старт. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Бег на скорость (30 м). Круговая эстафета	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7.6 8.7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
10.9 11.10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» 2 часа + 1 час Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности + 2 часа Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
12.1	Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм и оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14.3	Закаливание организма. Игра «Охотники и утки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.1	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16.2	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2 четверть						
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 16 часов						

17.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. Упражнения на равновесие.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.2 19.3	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.4 21.5	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам».	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.6	Комбинации из акробатических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23.7 24.8	Опорный прыжок. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
25.9	Упражнения в висах и упорах. Игра «Не ошибись!».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.10	Упражнения на равновесие. Игра «Три движения».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27.11	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Зайцы в огороде».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Лисы и куры».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.13	Гимнастическая полоса препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30.14 31.15 32.16	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения	3		3		https://resh.edu.ru/subject/9/

3 четверть

Модуль «Лыжная подготовка» - 14 часов						
33.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34.2	Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.3 36.4	Попеременный двухшажный ход	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
37.5 38.6	Спуск в низкой стойке. Подём «полуёлочкой»	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.7 40.8	Одновременный бесшажный ход	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.9 42.10	Спуски в различных стойках. Торможение «плугом». Подъёмы различными способами.	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
43.11 44.12	Коньковый ход без палок	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.13	Непрерывное передвижение до 1500 м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.14	Игры на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» – 14 часов						
47.3	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».					
48.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.6	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.7	Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52.8	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4 четверть						
53.9	Игра пионербол. Правила игры. Ловля и подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.10 55.11	Ловля и подача мяча. Игра «Перестрелка»	2		2		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.12 57.13 58.14	Пионербол	3		3		https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Лёгкая атлетика» - 4 часа						

59.1	Бег на скорость. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.2	Бег по пересечённой местности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61.3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62.4	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Прикладно-ориентированная физическая культура – 6 часов						
63.1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения тестов ВФСК ГТО. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64.2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (с) Метание мяча весом 150г. Эстафета с ведением футбольного мяча	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66.4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	на высокой(М.), низкой (Д) (кол-во раз) Эстафета с ведением футбольного мяча					
67.5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68.6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1мин) Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

