

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управления образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Горкинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Горкинская СОШ»
от 29.08.2025г №402-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7361260)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Горки 2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0.5	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0.5	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
1.2	Осанка человека	1	0	0.5	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	17	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=

2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.3	Легкая атлетика	18	0	17	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	16	
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	24	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	87.5	

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	3	0	0	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	3	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.3	Легкая атлетика	15	0	14	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.4	Подвижные игры	16	0	14	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

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	2	0	2	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0.5	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	12	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.2	Легкая атлетика	13	0	12	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=

2.3	Лыжная подготовка	15	0	14	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.4	Плавательная подготовка	3	0	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	12	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58.5	

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	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3891
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3926
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/5484
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5483
1.2	Закаливание организма	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5483
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14			https://lib.myschool.edu.ru/content/3897
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/5515

2.3	Лыжная подготовка	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/3925
2.4	Плавательная подготовка	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3930
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://lib.myschool.edu.ru/content/5519
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3926
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	Что такое физическая культура	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5029
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
4	Исходные положения в физических упражнениях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/
5	Чем отличается ходьба от бега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
8	Упражнения в передвижении с	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

	равномерной скоростью				
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
11	Современные физические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
12	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
13	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
16	Разучивание	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374

	одновременного отталкивания двумя ногами				
17	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5025
21	Считалки для подвижных игр	1			Поле для свободного ввода 1
22	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3483
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
26	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
27	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3485
28	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
29	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/
30	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
31	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
33	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
34	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/

35	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
37	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
39	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3487
40	Гимнастические упражнения в прыжках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
41	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000
42	Подъем ног из положения лежа на животе	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000
44	Сгибание рук в положении упор лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
45	Разучивание прыжков в группировке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3440
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

51	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
52	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5036
53	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5036
54	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
55	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
57	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
59	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038

61	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
62	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
63	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5035
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5035
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3440
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3485
68	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5025

69	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
70	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
71	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3485
73	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
74	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
75	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
76	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
77	Обучение способам	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/

	организации игровых площадок				
78	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/
79	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3483
80	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3485
81	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
82	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
83	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
84	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/6207
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000

	Подвижные игры				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
95	Освоение правил и техники выполнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5427
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/6207
2	Строевые упражнения и команды	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3616
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5035
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
5	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/6522
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
7	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5427
9	Физическое развитие	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3458
10	Физические качества	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3458
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612
14	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2816
15	Игры с приемами баскетбола	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4426
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5458
17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5465
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5515
19	Гимнастическая разминка	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5464
20	Развитие координации движений	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5516
21	Закаливание организма	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5306
22	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5032 https://lib.myschool.edu.ru/content/6519
23	Прыжковые упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3329
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5457

	упоре лежа на полу				
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3304
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5457
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3530
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
30	Танцевальные гимнастические движения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2867
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000
32	Игры с приемами баскетбола	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4426
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5458
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5465
35	Прием «волна» в баскетболе	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5465
36	Прием «волна» в баскетболе	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5465
37	Зарождение Олимпийских игр	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4425

38	Современные Олимпийские игры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5047
39	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3615
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3615
41	Спуск с горы в основной стойке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5463
42	Спуск с горы в основной стойке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2996
43	Подъем лесенкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5454
44	Подъем лесенкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5454
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2996
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2996
47	Торможение лыжными палками	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5455
48	Торможение лыжными палками	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5455
49	Торможение падением на бок	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5455
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2996
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612
53	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
54	Прыжок в высоту с прямого	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4427

	разбега				
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4427
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
57	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2798
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3483
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3483
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3483
62	Футбольный бильярд	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4121
63	Футбольный бильярд	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4121
64	Бросок ногой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5466
65	Бросок ногой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5466
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Строевые команды и упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3616
2	Физическая культура у древних народов	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
3	Виды физических упражнений	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
4	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3753
7	Освоение правил и техники выполнения норматива Комплекса ГТО . Бег 1000 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5474
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/

9	Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5471
10	Челночный бег	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3754
11	История появления современного спорта	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2889
12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/
13	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3440
14	Спортивная игра баскетбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3726
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3761
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3761
17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3760
18	Спортивная игра баскетбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4429

19	Правила поведения на уроках гимнастики. Лазание по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/
20	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3329
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/
23	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3329
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3000
26	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/

27	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/
29	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2836
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2836
33	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4428
35	Закаливание организма под душем	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3723
36	Правила поведения на	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3759

	уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом				
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
43	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
44	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
45	Торможение на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5310

	способом «плуг» при спуске с пологого склона				
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5310
47	скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5310
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5310
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
51	Правила поведения в бассейне. разучивание специальных плавательных упражнений.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5728
52	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5728

	плавания кролем на груди				
53	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения плавания брассом. Проплывание дистанции 25 м вольным стилем. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5728
54	Спортивная игра волейбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3727
55	Прямая подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3726
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3728
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5461
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3754

	3x10 м				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5471
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3753
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5474
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5474
63	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
64	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
65	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4428
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426

	испытаний (тестов) 2-3 ступени				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2889
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5482
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5484
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
8	Закаливание организма	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5483
9	Предупреждение травм на занятиях	1			

	лёгкой атлетикой				
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5488
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4461
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3897
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2913
15	Беговые упражнения	1			
16	Метание малого мяча на дальность	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2899
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5485
19	Бег на короткие дистанции	1			
20	Челночный бег	1			
21	Сдача норм ГТО	1			

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
24	Акробатическая комбинация	1			
25	Акробатическая комбинация	1			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
28	Обучение опорному прыжку	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3923
29	Обучение опорному прыжку	1			
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3913
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
32	Освоение правил и техники	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
33	Опорный прыжок через козла	1			
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3925
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5517
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4464
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5518

	с небольшого склона				
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			
47	Плавание	1			
48	Учись плавать	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5729
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2924

54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
55	Знакомство с игрой волейбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5521
56	Прием и передача мяча	1			
57	Упражнения из игры волейбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5522
58	Упражнения из игры волейбол	1			
59	Знакомство с игрой баскетбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5519
60	Упражнения из игры баскетбол	1			
61	Подводящие упражнения	1			
62	Ведение мяча	1			
63	Упражнения из игры баскетбол	1			
64	Игра по упрощенным правилам	1			
65	Упражнения из игры футбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5523
66	Упражнения из игры футбол	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5352
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--