

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации
Верхнесалдинского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
(МБОУ «СОШ № 3»)

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического
объединения учителей
начальных классов

Л.А.Никулина

Протокол № 6 от 10.06.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

И.П.Комельских

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 3»

С.В.Патрушева

Приказ № 66 от 20.06.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
предметной области
«Физическая культура»
начальное общее образование
(1-4 классы)
(вариант 7.1)

г. Верхняя Салда

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.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АОП НОО (вариант 7.1), создаются следующие специальные условия обучения, воспитания и развития:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психо-коррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Цель программы по изобразительному искусству состоит в формировании художественной культуры обучающихся, развитии художественно-образного мышления и эстетического отношения к явлениям действительности путём освоения начальных основ художественных знаний, умений, навыков и развития творческого потенциала обучающихся.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует

укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 двушажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на

занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным 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 душажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия

(легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать

упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двушажным 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 душажным 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

I. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) е для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) е для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) вода
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	17	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
2.3	Подвижные и спортивные игры	17			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) а
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) а
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 (модуль 13)	2	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			ПолеЭлектронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).ле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	13	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	18			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 (модуль 14)	3	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	13	0		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 (модуль 14)	2	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	13	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 (модуль 14)	3	0	

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- физические упражнения, их комплексы;
- соревнования;
- закаливание организма;
- гигиена труда и быта;
- активно-двигательные виды туризма;
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- гимнастика;
- послерабочие реабилитационные упражнения;
- прогулки;
- подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. ТБ на уроках физической культуры.	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2	Исходные положения в физических упражнениях	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
3	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/
5	Чем отличается ходьба от бега.	1				https://resh.edu.ru/

	Разучивание подвижной игры "не попади в болото"					
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				gto.ru
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				gto.ru
9	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/
12	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/
15	Учимся гимнастическим	1				https://resh.edu.ru/

	упражнениям					
16	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/
17	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/
21	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/
25	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/
26	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/
27	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
29	Упражнения в передвижении с	1				https://resh.edu.ru/

	равномерной скоростью					
30	Контрольная работа за I полугодие.	1	1			https://resh.edu.ru/
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1				https://resh.edu.ru/

	прямого разбега					
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/
47	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/
48	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/
52	Модуль 1. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/
53	Модуль 2. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				gto.ru
54	Модуль 3. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				gto.ru
55	Модуль 4. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	1				https://resh.edu.ru/

	нормативы					
56	Модуль 5. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/
57	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				gto.ru
58	Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				gto.ru
59	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				gto.ru
60	Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				gto.ru
61	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/
62	Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				gto.ru
63	Модуль 11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				gto.ru

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Модуль 12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				gto.ru
65	Модуль 13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				gto.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 (13 модуль)	2	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
3	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/
4	Входной мониторинг	1	1			https://resh.edu.ru/
5	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/
6	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/
7	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/
10	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/
11	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/
15	Передвижение равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/

	с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/
18	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/
19	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/
20	Утренняя зарядка	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/
22	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
23	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/
28	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/
29	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие.	1	1			https://resh.edu.ru/
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Электронная форма учебника,

						библиотека РЭШ.
32	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/
33	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
39	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/
42	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/
43	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				gto.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				gto.ru
53	Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru
54	Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				gto.ru

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
55	Модуль 3. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru
56	Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru
57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
58	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
59	Модуль 7. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1				gto.ru
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/

62	Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				gto.ru
63	Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				gto.ru
64	Модуль 11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				gto.ru
65	Модуль 12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
66	Модуль 13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
67	Модуль 14. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				gto.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				gto.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68 (14 модуль)	3	0	
--	-------------------	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры.	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/
4	Входной мониторинг	1	1			https://resh.edu.ru/
5	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/
7	Челночный бег. Эстафета	1				https://resh.edu.ru/
8	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
9	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
13	Развитие выносливости	1				https://resh.edu.ru/
14	Переменный бег с ходьбой 7 минут.	1				https://resh.edu.ru/
15	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с приемами	1				https://resh.edu.ru/

	футбола					
17	История появления современного спорта	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
19	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
20	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
26	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/
29	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие	1	1			https://resh.edu.ru/
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/

32	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
34	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
36	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
37	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
40	Игра пионербол по правилам.	1				https://resh.edu.ru/
41	Игра пионербол по правилам, судейство	1				https://resh.edu.ru/
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				gto.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				gto.ru
45	Освоение правил и техники	1				gto.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
50	Модуль1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru
51	Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча	1				gto.ru

	весом 150г. Подвижные игры					
52	Модуль 3. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				gto.ru
53	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с применением "мини-футбола"	1				Поле для свободного ввода1
56	Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				gto.ru
57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				gto.ru
58	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru
59	Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				gto.ru

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/
62	Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru
63	Модуль10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				gto.ru
64	Модуль11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				gto.ru
65	Модуль12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				gto.ru
66	Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				gto.ru

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
67	Модуль14. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 (14 модуль)	3	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
3	Беговые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/
4	Входной мониторинг	1	1			https://resh.edu.ru/
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/
6	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1				https://resh.edu.ru/
7	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/
9	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/
10	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/
13	Бег на длинные дистанции. Развитие	1				https://resh.edu.ru/

	выносливости					
14	Преодоление полосы препятствия.	1				https://resh.edu.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/
16	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/
21	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
22	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
23	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
24	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
26	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/
27	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/
28	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/

29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие	1	1			https://resh.edu.ru/
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
33	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
34	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
35	Закаливание организма	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/
40	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/
41	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/
42	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и	1				gto.ru

	ЗОЖ. ГТО в наше время					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				gto.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru

50	Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
51	Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/
54	Игра мини- футбол по правилам	1				https://resh.edu.ru/
55	Модуль 3 . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				gto.ru
56	Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				gto.ru
57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru
58	Модуль 6. Освоение правил и	1				gto.ru

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				gto.ru
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/
62	Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru
63	Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru
64	Модуль 11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				gto.ru
65	Модуль 12. Освоение правил и техники выполнения норматива	1				gto.ru

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66	Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				gto.ru
67	Модуль14. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				gto.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 (14 модуль)	3	0		

II. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993147

Владелец Патрушева Светлана Викторовна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026