

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИТЯНИ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №6" ИМЕНИ  
АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДИЕНКО, ПОНЕЧНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА  
НИТЯНИ

Платформенно-цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИТЯНИ  
"СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№6" ИМЕНИ АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДИЕНКО, ПОНЕЧНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА НИТЯНИ  
Дата: 2023.08.26 08:21:36 +03:00

**Приложение №1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования**

**Утверждено:**

**Приказ № 700 от 31.08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1065944)

**по учебному предмету «Физическая культура»**

(наименование предмета в соответствии с учебным планом)

**на уровень начального общего образования**

(уровень образования)

1-4

(класс)

**Разработана:**

<b>Ф.И.О. учителя</b>	<b>Должность</b>	<b>Квалификационная категория</b>
Рогожина Е.М.	учитель физической культуры	высшая

**2023-2024 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МАОУ г. Нягани «СОШ №6» им. А.И.Гордиенко разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;  
Приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;  
Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;  
Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»;  
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;  
СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;  
Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МАОУ г. Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко от 31.08.2023 № 700 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;  
Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ г. Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко.

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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Обучение с применением дистанционных технологий реализуется в дни массового, длительного непосещения занятий обучающимися **(по неблагоприятным погодным условиям (активированные дни), в период карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, дни пропущенные учащимися по болезни (длительного пребывания на лечении)).**

#### ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

## **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 гимнастической скакалкой.

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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения на согласование работы рук и ног.

##### Подвижные игры

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

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.

### ***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.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. ***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.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

### **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;
- 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 (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;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ. Урок №3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Осанка человека	1	0	1	РЭШ. Урок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Видео урок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs">https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs</a> Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-</a>

					<a href="#">utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena</a>
1.3	Гигиена человека	1	0	1	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html</a> РЭШ. Урок № 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	РЭШ. Урок № 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	РЭШ. Урок № 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/2236">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/2236</a>
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ">https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGyK8">https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGyK8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4">https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	РЭШ. Урок № 43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a> РЭШ. Урок № 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> РЭШ. Урок № 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDhY">https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDhY</a>
Итого по разделу		52			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	8	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a> РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	РЭШ. Урок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg">https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg</a> РЭШ. Урок № 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> РЭШ. Урок № 15. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a> Видеоуроки.

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a> <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ. Урок № 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88">https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw">https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Презентации к уроку. <a href="http://www.myshared.ru/slide/1423487/">http://www.myshared.ru/slide/1423487/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_g_o_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_g_o_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</a> РЭШ. Урок № 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>

2.2	Лыжная подготовка	8	1	7	<p>РЭШ. Урок № 17.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOI8k">https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOI8k</a> РЭШ. Урок № 20.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> РЭШ. Урок № 21.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8">https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8</a></p>
2.3	Подвижные игры	14	0	14	<p>РЭШ. Урок № 33 - 51.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY">https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA">https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU">https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a></p>
2.4	Плавание	14	1	14	<p>РЭШ. Урок № 50.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a> РЭШ. Урок № 51.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>
2.5	Легкая атлетика	10	1	9	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a> РЭШ. Урок № 10.</p>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> РЭШ. Урок № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a> Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html</a> Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_a_tletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_a_tletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	6	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVI">https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE">https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJslist=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34">https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJslist=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5	<a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	РЭШ. Урок № 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html">https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs">https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs</a> Презентация. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema</a> РЭШ. Урок № 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</a> Презентация. <a href="https://vk.com/video-59456915_456239129">https://vk.com/video-59456915_456239129</a> Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a>
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw</a> РЭШ. Урок № 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k</a>
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw">https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw</a>

					РЭШ. Урок № 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
2.4	Плавательная подготовка	14	1	13	РЭШ. Урок № 50. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a> РЭШ. Урок № 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	РЭШ. УРОК № 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	5	<a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k</a>
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ. УРОК № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	РЭШ. УРОК № 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	РЭШ. УРОК № 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ">https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	0.5	0	0.5	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a> Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html">https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html</a>

	тела				
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	РЭШ. УРОК № 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtUI">https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtUI</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	РЭШ. УРОК № 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a> РЭШ. УРОК № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI">https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I">https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</a>
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	РЭШ. УРОК № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> РЭШ. УРОК № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> РЭШ. Урок № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> РЭШ. Урок № 8-9, 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.3	Лыжная	8	0	8	Видеоурок.

	подготовка				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a> РЭШ. УРОК № 26-30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk">https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE">https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE</a>
2.4	Плавательная подготовка	14	1	13	РЭШ. Урок № 50. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a> РЭШ. Урок № 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	РЭШ. УРОК № 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a> РЭШ. УРОК № 38-44 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e">https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</a> РЭШ. УРОК № 31-37. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As">https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As</a> РЭШ. УРОК № 45-49. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоурок. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9">https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению	7	1	6	Видеоуроки.

	нормативных требований комплекса ГТО				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw">https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	сентябрь	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	сентябрь	
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	сентябрь	
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	сентябрь	
5	Чем отличается ходьба от бега	1		1	сентябрь	
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	сентябрь	
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	сентябрь	

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	сентябрь	
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	октябрь	
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	октябрь	
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	октябрь	
12	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	октябрь	
13	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	октябрь	
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	октябрь	
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	октябрь	
16	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	октябрь	
17	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	ноябрь	
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	ноябрь	
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	ноябрь	
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	ноябрь	

21	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	ноябрь	
22	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	ноябрь	
23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	декабрь	
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	декабрь	
25	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	декабрь	
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	декабрь	
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	декабрь	
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	декабрь	
29	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	декабрь	
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	декабрь	
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	декабрь	
32	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	январь	
33	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	январь	

34	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	январь	
35	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	январь	
36	Разучивание прыжков в группировке	1		1	январь	
37	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	январь	
38	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	февраль	
39	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	февраль	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	февраль	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	февраль	
42	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	февраль	
43	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	февраль	
44	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	февраль	

45	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	февраль	
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	март	
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	март	
48	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	март	
49	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	март	
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	март	
51	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	март	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	март	
53	Считалки для подвижных игр	1		1	март	
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	апрель	
55	Разучивание подвижных игр «Кто больше соберет яблок», «Догонялки»	1		1	апрель	
56	Разучивание подвижных игр «Не оступись», «Заячьи прыжки», «Бег по-медвежьи»	1		1	апрель	

57	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	апрель	
58	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	апрель	
59	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	апрель	
60	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	апрель	
61	Равномерному бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	апрель	
62	Равномерному бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	май	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	май	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	май	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	май	
66	Пробное тестирование с соблюдением	1		1	май	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		1	сентябрь	
2	Физическое развитие	1		1	сентябрь	
3	Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	сентябрь	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	сентябрь	
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	сентябрь	
6	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	сентябрь	
7	Броски мяча в неподвижную мишень			1	сентябрь	
8	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1		сентябрь	
9	Освоение правил и техники выполнения	1		1	октябрь	

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
10	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	октябрь	
11	Игры с приемами баскетбола	1		1	октябрь	
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	октябрь	
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	октябрь	
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	октябрь	
15	Прием «волна» в баскетболе	1		1	октябрь	
16	Прием «волна» в баскетболе	1		1	октябрь	
17	Техника безопасности на занятиях по плаванию и правила поведения на воде	1		1	ноябрь	
18	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	ноябрь	
19	Плавание как жизненно необходимый навык	1		1	ноябрь	
20	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	ноябрь	
21	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	ноябрь	

22	Выдохи в воду с поворотом головы на вдох	1		1	ноябрь	
23	Подводящие упражнения	1		1	декабрь	
24	Упражнения в скольжении на груди	1		1	декабрь	
25	Подводящие упражнения	1		1	декабрь	
26	Упражнения в скольжении на груди	1		1	декабрь	
27	Упражнения с плавательной доской	1		1	декабрь	
28	Упражнения в скольжении на груди	1		1	декабрь	
29	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	декабрь	
30	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1		декабрь	
31	Закаливание организма	1		1	декабрь	
32	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	январь	
33	Строевые упражнения и команды	1		1	январь	
34	Прыжковые упражнения	1		1	январь	
35	Прыжковые упражнения	1		1	январь	
36	Гимнастическая разминка	1		1	январь	
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	январь	
38	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	февраль	
39	Упражнения с гимнастической	1		1	февраль	

	скакалкой					
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1		февраль	
41	Танцевальные гимнастические движения	1		1	февраль	
42	Танцевальные гимнастические движения	1		1	февраль	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	февраль	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	февраль	
45	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	февраль	
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1		март	
47	Спуск с горы в основной стойке	1		1	март	
48	Подъем лесенкой	1		1	март	
49	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	март	
50	Торможение лыжными палками	1		1	март	
51	Торможение падением на бок	1		1	март	
52	Торможение падением на бок	1		1	март	
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	март	

54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	апрель	
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	апрель	
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	апрель	
57	Бросок ногой	1		1	апрель	
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	апрель	
59	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	апрель	
60	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	апрель	
61	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	апрель	
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	май	
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	май	
64	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	май	
65	Сложно координированные беговые упражнения	1	1		май	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	май	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	май	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	май	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	
-------------------------------------	----	---	----	--

### 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	1		1	сентябрь	
2	Виды физических упражнений	1		1	сентябрь	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1		1	сентябрь	
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	сентябрь	
5	Прыжок в длину с разбега	1		1	сентябрь	
6	Прыжок в длину с разбега	1		1	сентябрь	
7	Челночный бег	1		1	сентябрь	
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1		сентябрь	
9	Броски набивного мяча	1		1	октябрь	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	октябрь	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	октябрь	

	Бег на 1000м					
12	Спортивная игра волейбол	1		1	октябрь	
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, перестрелка	1		1	октябрь	
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, перестрелка	1		1	октябрь	
15	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	октябрь	
16	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1		октябрь	
17	Спортивная игра волейбол	1		1	ноябрь	
18	Спортивная игра волейбол	1		1	ноябрь	
19	Спортивная игра волейбол	1		1	ноябрь	
20	Строевые команды и упражнения	1		1	ноябрь	
21	Строевые команды и упражнения	1		1	ноябрь	
22	Лазанье по канату	1		1	ноябрь	
23	Лазанье по канату	1		1	декабрь	
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	декабрь	
25	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	декабрь	
26	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	декабрь	

27	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	декабрь	
28	Прыжки через скакалку	1		1	декабрь	
29	Прыжки через скакалку	1	1		декабрь	
30	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	декабрь	
31	Спортивная игра баскетбол	1		1	декабрь	
32	Спортивная игра баскетбол	1		1	январь	
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	январь	
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	январь	
35	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	январь	
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	январь	
37	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	январь	
38	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	февраль	
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	февраль	
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	февраль	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	февраль	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	февраль	
43	Торможение на лыжах способом «плуг»	1		1	февраль	

	при спуске с пологого склона					
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	февраль	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	февраль	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	март	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		март	
48	Правила поведения в бассейне	1		1	март	
49	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	март	
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	март	
51	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	март	
52	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	март	
53	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	март	
54	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	апрель	
55	Упражнения в плавании кролем на	1		1	апрель	

	груди					
56	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	апрель	
57	Упражнения в плавании брассом	1		1	апрель	
58	Упражнения в плавании брассом	1		1	апрель	
59	Упражнения в плавании дельфином	1		1	апрель	
60	Упражнения в плавании дельфином	1		1	апрель	
61	Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом	1	1		апрель	
62	Броски набивного мяча	1		1	май	
63	Челночный бег	1		1	май	
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	май	
65	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	май	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	май	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	май	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	май	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	
-------------------------------------	----	---	----	--

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	сентябрь	
2	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	сентябрь	
3	Правила предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	сентябрь	
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	сентябрь	
5	Беговые упражнения	1		1	сентябрь	
6	Беговые упражнения	1		1	сентябрь	
7	Метание малого мяча на дальность	1		1	сентябрь	
8	Метание малого мяча на дальность	1		1	сентябрь	
9	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1		октябрь	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	октябрь	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	октябрь	

	Бег на 1000м					
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	октябрь	
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	октябрь	
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	октябрь	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	октябрь	
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	октябрь	
17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	ноябрь	
18	Упражнения из игры волейбол	1		1	ноябрь	
19	Упражнения из игры волейбол	1		1	ноябрь	
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	ноябрь	
21	Акробатическая комбинация	1		1	ноябрь	
22	Акробатическая комбинация	1	1		ноябрь	
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	декабрь	
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	декабрь	
25	Поводящие упражнения для обучения	1		1	декабрь	

	опорному прыжку					
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	декабрь	
27	Обучение опорному прыжку	1		1	декабрь	
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	декабрь	
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	декабрь	
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1		1	декабрь	
31	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	декабрь	
32	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	январь	
33	Упражнения из игры баскетбол	1		1	январь	
34	Упражнения из игры баскетбол	1	1		январь	
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	январь	
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	январь	
37	Упражнения из игры футбол	1		1	январь	
38	Упражнения из игры футбол	1		1	февраль	
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	февраль	

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	февраль	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	февраль	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		февраль	
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	февраль	
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	февраль	
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	февраль	
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	март	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	март	
48	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1	март	
49	Подводящие упражнения	1		1	март	
50	Подводящие упражнения	1		1	март	
51	Подводящие упражнения	1		1	март	
52	Упражнения с плавательной доской	1		1	март	

53	Упражнения с плавательной доской	1		1	март	
54	Упражнения в скольжении на груди	1		1	апрель	
55	Упражнения в скольжении на груди	1		1	апрель	
56	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	апрель	
57	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	апрель	
58	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	апрель	
59	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	апрель	
60	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	апрель	
61	Упражнения в плавании способом кроль	1	1		апрель	
62	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	май	
63	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	май	
64	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	май	
65	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	май	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	май	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	май	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	1				
Примерная программа по физической культуре	Д	1				
<b>Физическая культура.</b> Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / <b>А.П. Матвеев.</b> М.: Просвещение, 2021г.,	Д	1				
<b>Учебники</b>	Ф	У каждого ученика в классе				
<b>А.П. Матвеев. Физическая культура.</b> Учебник для учащихся 1 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2020г	Ф					
<b>А.П. Матвеев. Физическая культура.</b> Учебник для учащихся 2 класса. Издательство «Просвещение», Москва,	К					
<b>А.П. Матвеев. Физическая культура.</b> Учебник для учащихся 3 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2020г.	К					
<b>А.П. Матвеев. Физическая культура.</b> Учебник для учащихся 4 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2020г.						
<b>Технические средства обучения</b>						
Музыкальный центр	Д	2	1	1		
Мегафон	Д	1		1		
Принтер	Д	2	1	1		
Компьютер	Д	4	2	2	1	
Веб-камера	Д	2	1	1		
<b>Учебно-практическое оборудование</b>						
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»						

Козёл гимнастический	П	2	1	1		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	2	1	1		
Мат гимнастический	П	27	10	17		
Акробатическая дорожка	П	2	1	1		
Мост гимнастический подкидной	Д	2	1	1		
Канат для лазания	П	5	2	3		
Палка гимнастическая	К	40	20	20		
<b>Раздел «Общефизическая подготовка»</b>						
Стенка гимнастическая («шведская»)	Ф	30	15	15		
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м)	П	14	7	7		
Скамья навесная мягкая, 2м	П	1		1		
Мяч медицинбол 1 кг	Ф	20	10	10		
Коврик гимнастический	К	80	40	40		
Канат для перетягивания	П	2	1	1		
Перекладина гимнастическая навесная	П	2	1	1		
Обруч пластиковый детский	К	54	24	30	25	25
Мяч футбольный, футзальный	П	10	8	2		
Скакалка	К	80	40	40		
Координационная лестница	П	8	4	4		
Дуги для подлезания (набор)	П	1		1	1	
Пульсометр	Д	3	1	2		
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»</b>						
Мяч резиновый (малый)	Ф	60	30	30		
Мяч баскетбольный (№3, 5)	Ф	45	22	23		
Мяч волейбольный	Ф	51	23	28		
<b>Раздел «Лёгкая атлетика»</b>						
Планка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Стойка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Рулетка измерительная 50м	Д	1	1			
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	2	1	1		
Мяч большой теннисный	Ф	20	10	10		
Мяч для метания	П	4	4			
Секундомер	Д	7	4	3	1	
Палочка эстафетная	П	80	40	40		
Дорожка разметочная резиновая для прыжков в длину с места	Д	2	1	1		
Прибор для измерения теста: сгибание – разгибание рук в упоре лёжа	Д	1	1		1	2
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>						
Лыжи с креплениями (рост. 140-192)	К	137				
Ботинки для лыж (размер 31-33, 37)	К	45			15 – размер 35 15 - размер 36	
Палки лыжные (рост. 110-160)	П	132			15- рост 110 15 –рост 115	
<b>Раздел «Плавание»</b>						
Нудл	П	10				
Ласты (размер 34-39)	П	40				

Доска для плавания	К	30				
Нарукавники	К	15				
Тонущие игрушки	П	50				
Спасательные круги	Д	2				
Универсальное спортивное табло	Д	1				
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
<b>Общее оборудование</b>						
Универсальное спортивное табло	Д	2	1	1		
Конус разметочный	П	20	10	10	10	10
Щит баскетбольный тренировочный	Д	4	2	2		
Кольцо баскетбольное	Д	4	2	2		
Детская баскетбольная стойка	П	4	2	2		
Сушилка для ботинок и коньков	К	4				
Сетка для переноса и хранения мячей	П	10	5	3		
Тележка для мячей	П	4	2	2		
Тележка передвижная для мячей	П	2	1	1		
Жилетки игровые (двухцветные)	П	20	10	10		
Компрессор для накачивания мячей	Д	1		1		
Свисток	Д	8	5	3		
Сетка волейбольная	Д	4	2	2	1	
Сетка баскетбольная	Д	15	8	7		
Пылесос		1		1		
Компьютерный стол (учителя)		8	5	3		
Кресло-стул учителя		8	5	3		
<b>Средства первой помощи</b>						
Аптечка	Д	2	1	1	Обновлять один раз в полгода	
<b>Игры</b>						
Игровые модули «Гигантские шашки» (набор)	П	1	1			
Шашки (с доской)	П	6	2	4	4	
Шахматы	П				4	
Кольцеброс с корзинами и мячами	П	2		2		
Ракетки для бадминтона	К	115	55	60		
Воланы для бадминтона (упаковка)	К	30	15	15		
Кегли большие	П	1		1		
Мяч прыгун	П	3	2	1		
Спортивная полоса «Весёлые ребята»	П	2	1	1		
Нагрудные номера (набор)	П	1		1		

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD>