

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

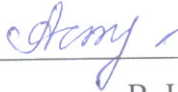
Министерство образования и науки Пермского края

Чернушинский городской округ

МАОУ "Гимназия"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов



В. Н. Астапова

Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

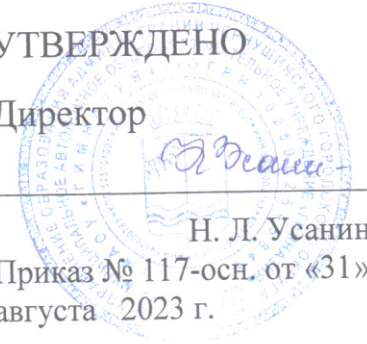


Е. О. Иванова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Н. Л. Усанина

Приказ № 117-осн. от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2713828)

учебного предмета "Физическая культура" (Вариант 2)

для обучающихся 1– 4 классов

Чернушка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

физкультминуток 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 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.

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.

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, пионербол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной 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, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	8			https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные игры	22			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	8			https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	4			https://resh.edu.ru/

2.3	Лыжная подготовка	16			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего		
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов). «Что понимается под физической культурой». Правила поведения на уроках физической культуры.	1		https://resh.edu.ru/
2.	Общие принципы выполнения физических упражнений. Раздел. Лёгкая атлетика. Равномерной ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1		https://resh.edu.ru/
3.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		https://resh.edu.ru/
4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1		https://resh.edu.ru/

5.	Строевые команды, виды построения, расчёта. Тема «Прыжок в длину с места». Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).	1		https://resh.edu.ru/
6.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (4 часа). Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		https://resh.edu.ru/
7.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		https://resh.edu.ru/
8.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1		https://resh.edu.ru/
9.	Самоконтроль. Строевые команды и построения. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1		https://resh.edu.ru/
10.	Раздел 3. Физическое совершенствование(57 часов). Физкультурно-оздоровительная деятельность (44 часа). Тема: освоение упражнений основной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Исходное положение и значение исходного положения для последующего выполнения упражнения.	1		https://resh.edu.ru/
11.	Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	1		https://resh.edu.ru/

12.	Строевые упражнения и организующие команды. Способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два).	1		https://resh.edu.ru/
13.	Повороты, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		https://resh.edu.ru/
14.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).	1		https://resh.edu.ru/
15.	Гимнастические упражнения общей разминки. Приставные шаги вперёд на полной стопе, шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках.	1		https://resh.edu.ru/
16.	Шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе. Небольшие прыжки в полном приседе.	1		https://resh.edu.ru/
17.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для формирования стопы.	1		https://resh.edu.ru/
18.	Развитие гибкости и подвижности голеностопных суставов.	1		https://resh.edu.ru/
19.	Хореографические позиции. Укрепление мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1		https://resh.edu.ru/
20.	Гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания».	1		https://resh.edu.ru/

21.	Гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	1		https://resh.edu.ru/
22.	Развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.	1		https://resh.edu.ru/
23.	Перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу.	1		https://resh.edu.ru/
24.	Подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад.	1		https://resh.edu.ru/
25.	Упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	1		https://resh.edu.ru/
26.	Подбрасывание мяча одной рукой и двумя руками; передача мяча из руки в руку.	1		https://resh.edu.ru/
27.	Перекат мяча по полу, одиночный отбив мяча от пола.	1		https://resh.edu.ru/
28.	Развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1		https://resh.edu.ru/
29.	Освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка».	1		https://resh.edu.ru/

30.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1		https://resh.edu.ru/
31.	Освоение универсальных умений контролировать дыхание и величину нагрузки во время выполнения гимнастических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/
32.	Тема: Игры и игровые задания (20 часов). Подвижная игра «Мышеловка».	1		https://resh.edu.ru/
33.	Подвижная игра «Волк во рву».	1		https://resh.edu.ru/
34.	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1		https://resh.edu.ru/
35.	Подвижная игра «Два мороза».	1		https://resh.edu.ru/
36.	Подвижные игры: «Салки», «Вышибалы».	1		https://resh.edu.ru/
37.	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		https://resh.edu.ru/
38.	Подвижные игры: «Салки с домиками», «Вышибалы».	1		https://resh.edu.ru/
39.	Подвижные игры: «Ловишка», «Кто быстрее схватит».	1		https://resh.edu.ru/
40.	Эстафеты с мячом.	1		https://resh.edu.ru/
41.	Подвижные игры: «Охотники и утки».	1		https://resh.edu.ru/

42.	Подвижная игра «Два мороза».	1		https://resh.edu.ru/
43.	Подвижные игры: «Грибы-шалуны», «Удочка».	1		https://resh.edu.ru/
44.	Подвижные игры: «День-ночь», «Удочка».	1		https://resh.edu.ru/
45.	Подвижные игры: «Ловишка», «Собачки».	1		https://resh.edu.ru/
46.	Подвижные игры: «Мяч в туннеле», «Перебежки».	1		https://resh.edu.ru/
47.	Эстафеты со скакалками и мячами.	1		https://resh.edu.ru/
48.	Подвижные игры: «Салки с домиками», «Хитрая лиса».	1		https://resh.edu.ru/
49.	Игры –соревнования: «Веселые старты».	1		https://resh.edu.ru/
50.	Подвижные игры: «Салки», «Вышибалы».	1		https://resh.edu.ru/
51.	Подвижная игра «Два мороза».	1		https://resh.edu.ru/
52.	Тема: Организующие команды и приёмы (2 часа). Выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «Попорядку рассчитайсь!», «На первый-второй — рассчитайсь!», «На первый-третий — рассчитайсь!».	1		https://resh.edu.ru/

53.	Выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй — рассчитайсь!», «На первый-третий — рассчитайсь!».	1		https://resh.edu.ru/
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность (23 ч.). Тема «Освоение физических упражнений». Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		https://resh.edu.ru/
55.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1		https://resh.edu.ru/
56.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1		https://resh.edu.ru/
57.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1		https://resh.edu.ru/
58.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1		https://resh.edu.ru/
59.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1		https://resh.edu.ru/
60.	Акробатические упражнения – «Велосипед», «Мост» из положения лежа; кувырок в сторону.	1		https://resh.edu.ru/
61.	Акробатические упражнения – «Велосипед», «Мост» из положения лежа; кувырок в сторону.	1		https://resh.edu.ru/

62.	Акробатические упражнения – «Велосипед», «Мост» из положения лежа; кувырок в сторону.	1		https://resh.edu.ru/
63.	Спортивные упражнения (по выбору), в том числе через игры и игровые задания.	1		https://resh.edu.ru/
64.	Спортивные упражнения (по выбору), в том числе через игры и игровые задания.	1		https://resh.edu.ru/
65.	Спортивные упражнения (по выбору), в том числе через игры и игровые задания.	1		https://resh.edu.ru/
66.	Спортивные упражнения (по выбору), в том числе через игры и игровые задания.	1		https://resh.edu.ru/

2 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			https://resh.edu.ru/	
2	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/	
3	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1			https://resh.edu.ru/	

4	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/
5	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
7	Бег 30м.	1				https://resh.edu.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
9	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	1				https://resh.edu.ru/
10	Эстафеты с мячами.	1				https://resh.edu.ru/

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
13	Ловля и передача мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1				https://resh.edu.ru/
15	Ведение мяча на месте и в движении. Наклоны вперед из п. стоя.	1				https://resh.edu.ru/
16	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.	1				https://resh.edu.ru/
17	Броски мяча в щит	1				https://resh.edu.ru/
18	Ведение мяча в беге по прямой..Броски мяча в щит	1				https://resh.edu.ru/

19	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1				https://resh.edu.ru/
20	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	1				https://resh.edu.ru/
21	Кувырки вперед, назад. Перекаты.	1				https://resh.edu.ru/
22	Акробатические соединения из разученных элементов.	1				https://resh.edu.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1				https://resh.edu.ru/
25	Лазанье по канату.	1				https://resh.edu.ru/
26	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи и их переноска.	1				https://resh.edu.ru/

27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/
30	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	1				https://resh.edu.ru/
31	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/
32	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
37	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/

38	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
43	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
44	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
47	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
53	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				https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
56	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				https://resh.edu.ru/
57	Подвижные и спортивные игры	1				https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
60	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				https://resh.edu.ru/

61	Подвижные и спортивные игры	1				https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
64	Подвижные и спортивные игры	1				https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта. Техника высокого старта	1				https://resh.edu.ru/
3	Измерение пульса на занятиях фк, дозировка ФН.Тестирование бега 30м. с высокого старта	1				https://resh.edu.ru/
4	Строевые команды и упражнения. Тестирование челночного бега 3*10м	1				https://resh.edu.ru/
5	Техника метания мешочка(мяча) на дальность	1				https://resh.edu.ru/
6	Тестирование вися на перекладине. .Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
8	Техника прыжка в длину с места. ОФП	1				https://resh.edu.ru/
9	Тестирование прыжка в длину с места. 6-минутный бег.	1				https://resh.edu.ru/
10	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30сек.	1				https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
13	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
14	Круговая тренировка. Развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru/

15	Подвижные игры на развитие быстроты	1				https://resh.edu.ru/
16	Кувырок вперед	1				https://resh.edu.ru/
17	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1				https://resh.edu.ru/
18	Кувырок назад	1				https://resh.edu.ru/
19	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
20	Стойка на лопатках с помощью рук	1				https://resh.edu.ru/
21	Комбинация из акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1				https://resh.edu.ru/
23	Круговая тренировка. Развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru/

24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				https://resh.edu.ru/
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/
27	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
28	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
29	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30сек Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
30	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
31	Эстафеты с мячом	1				https://resh.edu.ru/

32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
34	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1				https://resh.edu.ru/
35	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1				https://resh.edu.ru/
36	Спортивная игра баскетбол Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
38	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
39	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/

40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/
45	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.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				https://resh.edu.ru/
50	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				https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				https://resh.edu.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://resh.edu.ru/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.					
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/
15	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. Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/
18	Гимнастика. Техника кувырка вперед	1				https://resh.edu.ru/
19	Кувырок назад	1				https://resh.edu.ru/
20	Лазанье по канату в два приема	1				https://resh.edu.ru/
21	Тестирование техники стойки на лопатках	1				https://resh.edu.ru/
22	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/
23	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1				https://resh.edu.ru/

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
25	Круговая тренировка	1				https://resh.edu.ru/
26	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/
27	Развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru/
28	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				https://resh.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/

30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Броски и ловля мяча в парах	1				https://resh.edu.ru/
31	Броски мяча в парах на точность	1				https://resh.edu.ru/
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/

44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
47	Прохождение дистанции 1,5 км с учетом времени	1				https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru/
49	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/
50	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/
51	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
52	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/

53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				https://resh.edu.ru/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/
66	Подвижная игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru/
67	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/

68	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы.

Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер.

1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер,

Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. —

2-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 31 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

<https://resh.edu.ru/>

ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390043

Владелец Усанина Наталья Леонидовна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025