

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации Кудымкарского

муниципального округа

МОБУ "Гимназия №3"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Борисова Н.Г.

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Тотьмянина В.Н.

Приказ №411 от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9110559)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1–4 классов

г.Кудымкар 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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 – 272 часов: в 1 классе – 68 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 гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Тэг-регби

Освоить на базовом уровне тэг-регби - игру. Научится базовым элементам игры тэг-регби. Распознавать функциональные роли игроков на поле (атака,

защита, лидер, игрок поддержки и т.п.), активно взаимодействовать друг с другом с целью повышения эффективности командных действий.

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.

Лыжная подготовка

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

Тэг-регби

Освоить на базовом уровне тэг-регби - игру. Научится базовым элементам игры тэг-регби. Распознавать функциональные роли игроков на поле (атака, защита, лидер, игрок поддержки и т.п.), активно взаимодействовать друг с другом с целью повышения эффективности командных действий.

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 обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;

поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

Выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя возможные причины ее существования.

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;

управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;

Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;

обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

учитывать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;

вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить к положительному воздействию на организм обучающихся (в пределах изучаемого);

исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;

Выполняйте небольшие сообщения в связи с возникновением подвижных игр и в течение последних дней, планирования режима дня, способов измерения показателей физического развития и подготовки физической формы.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их содержания, нахождения в них различий (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;

Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

объяснять концепцию «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;

учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;

Выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;

Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;

оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом интересов;

оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения в 1 классе учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушений осанки и соблюдать меры по ее нарушениям;

изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

переход на перемещение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

привести основные теоретические положения и высказать свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;

Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;

переход танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из существующих игр;

Выполните упражнения по развитию физических предметов.

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;

выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;

осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

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

выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;

обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;

Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния 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, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

Выполнять технические действия последующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв простоты к их показателям.

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

объяснить 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 наружной систем;

приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

протокол оказания первой помощи в случае необходимости;

вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;

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

выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	8			Поле для свободного ввода

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	18			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Тег-регби	8			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения	1			Поле для свободного ввода

	травм и оказание первой помощи при их возникновении				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Тег-регби	8			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
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	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Что такое физическая культура .Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/
5	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/
8	Правила выполнения прыжка в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/

	с места Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами					
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/
10	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/
12	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/
13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/
14	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/
15	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/
16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/
17	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/
18	Комплексы утренней зарядки и физкультминуты к в режиме дня	2				https://resh.edu.ru/subject/

	школьника					
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/
20	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/
23	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/
24	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/
25	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/

29	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы, ТБ на уроках					https://o-gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
32	Техника безопасности и правила поведения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru/subject/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/
36	Имитационные упражнения техники передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/

	на лыжах					
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/
	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения 43 норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/

49	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://o-gto.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/
57	Ведение мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/
58	Приемы баскетбола: передача мяча в парах(от груди, правой и левой рукой от плеча)	1				https://resh.edu.ru/subject/
59	Приемы футбола. Техника безопасности на	1				https://resh.edu.ru/subject/

	уроках.					
60	Ведение мяча правой и левой ногой, обведение конусов	1				https://resh.edu.ru/subject/
61	Ведение мяча правой и левой ногой,	1				https://resh.edu.ru/subject/
62	Разучивание техники выполнения метания малого мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/
63	Метание малого мяча в цель на расстоянии 6 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/
64	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/
65	Перестроения в беге и ходьбе	1				https://resh.edu.ru/subject/
66	Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения физической культуры в Древней Греции, Характеристика, основные направлений её развития	1				https://resh.edu.ru/subject/

2	Закаливание организма, утренняя зарядка	1				https://resh.ed u.ru/subject/
3	Индивидуальное составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.ed u.ru/subject/
4	Физическое развитие, физические качества (сила, быстрота)	1				https://resh.ed u.ru/subject/
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.ed u.ru/subject/
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.ed u.ru/subject/
7	Сложно координированн ые прыжковые упражнения	1				https://resh.ed u.ru/subject/
8	Прыжок в длину с места	1				https://resh.ed u.ru/subject/
9	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.ed u.ru/subject/
10	Выполнения 6-ти минутного бега	1				https://resh.ed u.ru/subject/
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1				https://resh.ed u.ru/subject/
12	Ведение мяча на месте	1				https://resh.ed u.ru/subject/

13	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.ed u.ru/subject/
14	Приемы баскетбола: передача мяча в парах(от груди, правой и левой рукой от плеча)	1				https://resh.ed u.ru/subject/
15	Приемы баскетбола: передача мяча в парах, в движении	1				https://resh.ed u.ru/subject/
16	Бросок мяча в парах, в кольцо	1				https://resh.ed u.ru/subject/
17	Физические качества, как средства воспитания (выносливость, гибкость, координация)	1				https://resh.ed u.ru/subject/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.ed u.ru/subject/
19	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.ed u.ru/subject/
20	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.ed u.ru/subject/
21	Перестроения в беге и ходьбе	1				https://resh.ed u.ru/subject/
22	Прыжковые упражнения	1				https://resh.ed u.ru/subject/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.ed u.ru/subject/

24	Перекаты в сторону, назад	1				https://resh.edu.ru/subject/
25	Перекат назад, стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/
26	Подводящие упражнения кувырка вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/
27	Упражнение «козлик», «ножницы»	1				https://resh.edu.ru/subject/
28	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Техника безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://o-gto.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.. Эстафеты	1				https://o-gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
31	Освоение правил и техники	1				https://o-gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1				https://o- gto.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
34	Передвижение на лыжах попеременным ходом	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
35	Передвижение на лыжах попеременным ходом	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
36	Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
38	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
39	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/

40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.ed u.ru/subject/
41	Прохождение лыжной трассы до 2 км. с применением ранее изученных подъемов и спусков	1				https://resh.ed u.ru/subject/
42	Прохождение лыжной трассы до 2 км. с применением ранее изученных подъемов и спусков	1				https://resh.ed u.ru/subject/
43	Торможение падением на бок	1				https://resh.ed u.ru/subject/
44	Торможение падением на бок	1				https://resh.ed u.ru/subject/
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.ed u.ru/subject/
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Техника безопасности на уроках волейбол	1				https://resh.ed u.ru/subject/
47	Приемы волейбола: передача и ловля мяча в парах	1				https://resh.ed u.ru/subject/
48	Приемы волейбола передача и ловля мяча в тройках.	1				https://resh.ed u.ru/subject/
49	Подача мяча через сетку на расстоянии 3 м.	1				https://resh.ed u.ru/subject/
50	Подача мяча через сетку на	1				https://resh.ed

	расстоянии 6 м.					<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">u.ru/subject/
51	Передача и прием мяча через сетку в парах	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
52	Игра пионербол	1				<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/">https://resh.ed u.ru/subject/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://o-
gto.ru/">https://o- gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://o-
gto.ru/">https://o- gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://o-
gto.ru/">https://o- gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000 м.	1				<a href="https://o-
gto.ru/">https://o- gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://o-
gto.ru/">https://o- gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://o-gto.ru/
59	Прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/
60	Спринтерский бег 30 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/
61	Челночный бег 3x10	1				https://resh.edu.ru/subject/
62	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/
63	Бег с изменением скорости и чередованием ходьбы	1				https://resh.edu.ru/subject/
64	Приемы футбола. Техника безопасности на уроках.	1				https://resh.edu.ru/subject/
65	Ведение мяча правой и левой ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/
66	Ведение мяча правой и левой ногой, обведение конусов	1				https://resh.edu.ru/subject/
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/

68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/
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 История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/
2	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/
5	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/
6	Прыжок в длину с разбега и с места	1				https://resh.edu.ru/subject/
7	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/
8	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/

9	Бег 30 метров					https://resh.edu.ru/subject/
10	6-ти минутный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/
11	Техника безопасности на уроках волейбол. Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/
12	Передача и ловля мяча в парах, тройках	1				
13	передача и прием мяча в парах через сетку	1				https://resh.edu.ru/subject/
14	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/
15	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/
16	Правила игры в волейбол, игра пионербол	1				https://resh.edu.ru/subject/
17	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
20	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
21	Строевые приемы, перестроение в колонне и шеренге	1				https://resh.edu.ru/subject/

22	Передвижения по гимнастической стенке на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/
23	Перекаты назад, в сторону, кувырок вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/
24	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/
25	стойка на лопатках, упражнения «козлик», «ножницы»	1				https://resh.edu.ru/subject/
26	Упражнение «мост», «ласточка»	1				https://resh.edu.ru/subject/
27	Упражнения на гимнастическом козле	1				https://resh.edu.ru/subject/
28	Упражнения на гимнастическом козле	1				https://resh.edu.ru/subject/
29	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://o-gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://o-gto.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				https://o-gto.ru/

	скамье. Прыжок в длину с места					
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
33	Техник безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого	1				https://resh.edu.ru/subject/

	склона					
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/
45	Несталкиваться! Непадать! Безопасность-приоритет тэг-регби	1				https://resh.edu.ru/subject/
46	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите	1				https://resh.edu.ru/subject/
47	Команда начинается с партнера! Игры в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/
48	От сильного звена-к сильной команде! Групповые действия в защите и в атак	1				https://resh.edu.ru/subject/
49	Повторенье -мать ученья! Улучшение навыков игры. Играем в тэг-регби	1				https://resh.edu.ru/subject/
50	Совершенствование навыков игры. Тэг-регби игра для всех.	1				https://resh.edu.ru/subject/
51	Тэг-регби игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/
52	"Олимпийцы среди нас!" Итоговые игры. Подведение итогов.	1				https://resh.edu.ru/subject/
53	Техника безопасности на уроках баскетбол. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/

	баскетбол					
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/
56	Подвижные игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в кольцо	1				https://resh.edu.ru/subject/
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/
59	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/
60	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/
61	Бег 60 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/
63	Техника тройного прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/
64	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/
65	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/
66	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/
67	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/

						u/subject/
68	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры, оказание первой медицинской помощи.	1				https://resh.edu.ru/subject/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/
6	Упражнения в прыжках в высоту с	1				https://resh.edu.ru/subject/

	разбега способом перешагивания					
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/
8	Упражнение прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/
9	Бег 30 и 60 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/
10	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/
11	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку	1				https://resh.edu.ru/subject/
12	Передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку	1				https://resh.edu.ru/subject/
13	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/
14	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/
15	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча.	1				https://resh.edu.ru/subject/
16	Учебная игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru/subject/

17	Учебная игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru/subject/
18	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/
20	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/
21	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/
26	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/
27	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени, Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				https://o-gto.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения	1				https://o-gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://o-gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://o-gto.ru/
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/

44	Несталкиваться! Непадать! Безопасность- приоритет тэг-регби	1				https://resh.edu.ru/subject/
45	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите	1				https://resh.edu.ru/subject/
46	Команда начинается с партнера! Игры в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/
47	От сильного звена-к сильной команде! Групповые действия в защите и в атак	1				https://resh.edu.ru/subject/
48	Повторенье -мать ученья! Улучшение навыков игры. Играем в тэг-регби	1				https://resh.edu.ru/subject/
49	Совершенствование навыков игры. Тэг- регби игра для всех.	1				https://resh.edu.ru/subject/
50	Тэг-регби игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/
51	"Олимпийцы среди нас!" Итоговые игры. Подведение итогов.	1				https://resh.edu.ru/subject/
52	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр «баскетбол»	1				https://resh.edu.ru/subject/
53	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/
54	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в	1				https://resh.edu.ru/subject/

	упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте.					
55	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/
56	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1				https://resh.edu.ru/subject/
57	Учебная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/
58	Учебная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/
59	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/
60	Техника тройного прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/
61	Бег 1000 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/
62	Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/
63	Бросок набивного мяча из положения стоя	1				https://resh.edu.ru/subject/
64	6-ти минутный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/
65	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге.	1				https://resh.edu.ru/subject/
66	Ведение мяча, остановка после приема, пас мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/
67	Ведение мяча, остановка после приема, пас мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/

68	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru <https://resh.edu.ru/subject/>

<https://o-gto.ru/>