



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Челябинской области
Комитет по делам образования г. Челябинска
МБОУ "СОШ № 51 г. Челябинска "

РАССМОТРЕНО
УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим Советом
Приказ №229/1 от 31 августа
2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Челябинск, 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 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 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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических

действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://yadi.sk/i/j_3-vf-PdUv_dwu.ru/catalog/teacher/
1.2	Осанка человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Лыжная подготовка	7			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Легкая атлетика	18			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		6			
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	3			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Лыжная подготовка	7			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Легкая атлетика	12			http://school-

					collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные игры	12			http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		8			
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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Физическая нагрузка	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://school-

					collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Легкая атлетика	11			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Лыжная подготовка	7			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		10			
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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://school-

					collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Легкая атлетика	11			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Лыжная подготовка	7			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		11			
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	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2	Современные физические упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://yadi.sk/i/j_3-vf-PdUv
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10	Учимся гимнастическим	1				http://school-

	упражнениям					collection.edu.ru/catalog/teacher
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Разучивание прыжков в	1				http://school-

	группировке					collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
31	Чем отличается ходьба от бега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
36	Обучение равномерному бегу в	1				http://school-

	колонне по одному с невысокой скоростью					collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

47	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Считалки для подвижных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Разучивание подвижной игры	1				http://school-

	«Пингвины с мячом»					collection.edu.ru/catalog/teacher
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Современные Олимпийские игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4	Физическое развитие	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
5	Физические качества	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
6	Сила как физическое качество	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
7	Быстрота как физическое качество	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Выносливость как физическое качество	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	Гибкость как физическое качество	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10	Развитие координации движений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
11	Развитие координации движений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Закаливание организма	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Утренняя зарядка	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	Строевые упражнения и команды	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Строевые упражнения и команды	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	Прыжковые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Прыжковые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Гимнастическая разминка	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Танцевальные гимнастические движения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Танцевальные гимнастические движения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
32	Спуск с горы в основной стойке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
33	Подъем лесенкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Торможение лыжными палками	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
36	Торможение падением на бок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Броски мяча в неподвижную	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

	мишень					
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Подвижные игры с приемом спортивных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Игры с приемами баскетбола	1				http://school-

						collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Прием «волна» в баскетболе	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Футбольный бильярд	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Бросок ногой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
59	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

64	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				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
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				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2	История появления современного спорта	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Виды физических упражнений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
5	Дозировка физических нагрузок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
7	Закаливание организма под душем	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	Строевые команды и упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10	Строевые команды и упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
11	Лазанье по канату	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

12	Лазанье по канату	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	Прыжки через скакалку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Прыжки через скакалку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	Ритмическая гимнастика	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Ритмическая гимнастика	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Прыжок в длину с разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Прыжок в длину с разбега	1				http://school-

						collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Броски набивного мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Броски набивного мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Челночный бег	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
30	Челночный бег	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Спортивная игра баскетбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Спортивная игра баскетбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

51	Спортивная игра волейбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Спортивная игра волейбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Спортивная игра футбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Спортивная игра футбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Освоение правил и техники	1				http://school-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	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				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Освоение правил и техники	1				http://school-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					collection.edu.ru/catalog/teacher
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				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
9	Закаливание организма	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
11	Акробатическая комбинация	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
12	Акробатическая комбинация	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	Обучение опорному прыжку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Обучение опорному прыжку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Беговые упражнения	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
30	Беговые упражнения	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
31	Беговые упражнения	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
32	Метание малого мяча на дальность	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
33	Метание малого мяча на дальность	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
34	Метание малого мяча на дальность	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Упражнения из игры волейбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Упражнения из игры волейбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Упражнения из игры баскетбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Упражнения из игры баскетбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Упражнения из игры футбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Упражнения из игры футбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	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				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

http://school-collection.ehttps://yadi.sk/i/j_3-vf-PdUv_dw.ru/catalog/teacher/

