

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ГБОУ СОШ №167

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа
№ 167
_____С.М.Бегельдиева
Приказ № 90 от
29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8806820)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину толчком двумя ногами. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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.

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 ее 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.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные 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 правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные 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 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее нарушения;

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

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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, игровой 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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

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

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

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

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/

	в режиме дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/
2.2	Легкая атлетика	62			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/
		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747
2.2	Легкая атлетика	38			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2.3	Подвижные игры	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			

2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
2.2	Легкая атлетика	37			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
2.3	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5			
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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194996/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	42			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.2	Подвижные и спортивные игры	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м	1			
3	Специально беговые упражнения.	1			
4	Бег на 10 м. с использованием спортивного инвентаря(кубиков).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/
5	Бег на 10 м. по звуковому сигналу.	1			
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			

7	Современные физические упражнения. Челночный бег 3х10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
8	Челночный бег 3х10м по звуковому сигналу.	1			
9	Челночный бег 3х10м с использованием спортивного инвентаря(кубиков)	1			
10	Челночный бег 3х10 м.(эстафета)	1			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			
15	Режим дня и правила его составления и соблюдения.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
16	Как подобрать скакалку длине. Разучивание вращения скакалки на месте.	1			

17	Вращение скакалки с прыжками на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
18	Вращение скакалки с прыжками поочередно на правой и левой ноге.	1			
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
20	Прыжки через скакалку на месте поочередно на правой и левой ноге.	1			
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
22	Метание теннисного мяча в определенную зону площадки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
23	Метание теннисного мяча в корзину.	1			
24	Метание теннисного мяча в мишень.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/
25	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Повторение подвижной игры «Не оступись»	1			

27	Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
29	Повторение подвижной игры «Не попади в болото»	1			
30	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
31	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1			
32	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
34	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
35	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
36	Наклон вперед из положения стоя на	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/

	гимнастической скамье.				
37	Комплекс упражнения на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1			
38	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
39	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			
40	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
41	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
42	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
43	Гимнастические упражнения с мячом	1			
44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
45	Сгибание и разгибание рук от невысокой перекладины.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/

46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях (облегченный способ)	1			
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи.	1			
48	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1			
49	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
50	Повторение подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
52	Повторение подвижной игры «Брось-поймай»	1			
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
54	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Челночный бег 3x10м.	1			
55	Специально беговые упражнения: по сигналу, до отметок.	1			

56	Челночный бег 3х10м из различных исходных положений.	1			
57	Челночный бег 3х10м с выполнением заданий(упражнений)	1			
58	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
59	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса на перекладине.	1			
60	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
62	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Повторение подвижной игры «Охотники и утки»	1			
63	Повторение подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
64	Повторение подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
65	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/

66	Гимнастические упражнения с скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
67	Прыжки через скакалку на месте.	1			
68	Прыжки через скакалку в движение.	1			
69	Пробегание через вращающуюся длинную скакалку.	1			
70	Прыжки на месте через вращающуюся длинную скакалку, стоя к ней боком.	1			
71	Строевые упражнения: повороты направо и налево,	1			
72	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	1			
73	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			
74	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
75	Стилизованные гимнастические прыжки.	1			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			

77	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами.	1			
78	Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1			
79	Прыжки на двух ногах через препятствия, по разметкам.	1			
80	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
81	Комплекс упражнения на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/
82	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
83	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
84	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			

86	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
87	Бег с ускорением по сигналу.	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			
89	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1			
90	Бросок набивного мяча в размеченную зону.	1			
91	Бросок теннисного мяча на дальность.	1			
92	Бросок теннисного мяча в отмеченную зону.	1			
93	Бросок мяча в катящуюся мишень.	1			
94	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от невысокой перекладины.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/
95	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи.	1			
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1			

97	Подвижные игры.	1			
98	Игра- эстафета	1			
99	Игра-Эстафета	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Специально беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
3	Зарождение Олимпийских игр. Бег с ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
4	Современные Олимпийские игры. Челночный бег 3x10м.	1			
5	Физическое развитие. Челночный бег 3x10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
7	Физические качества.Прыжки на двух ногам по разметкам,через препятствия.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
9	Сдача норматива.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Развитие координации движений. Разновидности прыжков через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
11	Прыжки через скакалку на месте.	1			
12	Развитие координации движений. Прыжки на скакалке на месте за 30сек.	1			
13	Сдача норматива.Прыжки на скакалке за 30 сек.	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель				
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
16	Метание теннисного мяча в отмеченную зону площадки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
17	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
19	Прием «волна» в баскетболе	1			
20	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
21	Игры с приемами баскетбола	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
23	Дневник наблюдений по физической культуре. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
24	Общеразвивающие упражнения в	1			

	парах.Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
25	Сдача норматива.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/
27	Закаливание организма.Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
28	Ходьба на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
29	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	1			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				
31	Комплекс упражнений на невысокой перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
33	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
35	Прием «волна» в баскетболе	1			
36	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
37	Беговые упражнения по сигналу. Челночный бег.	1			
38	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			

39	Челночный бег 3x10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
40	Сдача норматива. Челночный бег 3x10 м	1			
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
42	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
43	Гимнастическая разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
45	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм. Разучивание игры "Караси и щука"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
46	Повторение игры " Караси и щука"	1			
47	Разучивание подвижной игры"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/

	Воробьи и кошка"				
48	Повторение игры " Воробьи и кошка".	1			
49	Прыжковые упражнения через скакалку.	1			
50	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			
51	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
52	Сдача норматива: прыжки через скакалку за 30сек.	1			
53	Прыжок в длину с места по разметкам, через препятствия.	1			
54	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
55	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			
57	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			

58	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 500м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
60	Сложно координированные беговые упражнения	1			
61	Бег 500 м без учета времени.	1			
62	Броски теннисного мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/
63	Метание малого мяча на дальность	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
65	Упражнения на невысокой перекладине.	1			
66	Подтягивание из виса на высокой перекладине -мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1			
67	Игры-эстафеты	1			

68	Игры-эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов Правила и техника безопасности на занятиях физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			https://www.gto.ru/
3	Челночный бег, с выполнением заданий.	1			
4	История появления современного спорта. Челночный бег 3x10м.	1			
5	Виды физических упражнений Сдача норматива: челночный бег 3x10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/

7	Специально прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
9	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
11	Прыжки через вращающуюся длинную скакалку, стоя к ней боком.	1			
12	Дозировка физических нагрузок. Прыжки на скакалке на месте за 30сек.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
13	Сдача норматива. Прыжки на скакалке на месте за 1 мин.	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://www.gto.ru/
15	Метание теннисного мяча в катящуюся мишень.	1			

16	Сдача норматива. Метание теннисного мяча в цель.	1			
17	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
18	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/
19	Подвижная игра с элементами спортивных игр: "Стрелки"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
20	Закаливание организма под душем. Повторение подвижной игры "Стрелки".	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
23	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание туловища из	1			

	положения лежа на спине.				
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
29	Сдача норматива. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			https://www.gto.ru/

	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				
31	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
32	Сдача норматива. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
33	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм(баскетбол). Строевые команды и упражнения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/
34	Ведение и броски мяча в корзину.	1			
35	Броски мяча в корзину с разных точек игровой площадки.	1			
36	Спортивная игра- баскетбол	1			

37	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
38	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			
39	Челночный бег 3x10 м.	1			
40	Сдача норматива. Челночный бег 3x10м.	1			
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
42	Общеразвивающие упражнения лежа на спине.	1			
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
45	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм(волейбол). Прямая нижняя подача.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/

46	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/
47	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
48	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
49	Разновидности прыжковых упражнений на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
50	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
51	Прыжки через длинную скакалку, стоя к ней боком.	1			
52	Сдача норматива. Прыжки на скакалке.	1			
53	Специально прыжковые упражнения.	1			
54	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
55	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/

57	Передвижения по гимнастической стенке. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 500 м	1			
59	Бег из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
60	Бег с изменением направления по свистку и с ускорением.	1			
61	Бег 500м.	1			
62	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
63	Метание малого мяча в цель	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://www.gto.ru/
65	Упражнения на невысокой перекладине.	1			
66	Общеразвивающие упражнения на	1			

	шведской стенке.				
67	Игры - эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
68	Игры-эстафеты.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег с ускорением по сигналу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Челночный бег 3x10 м.	1			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Челночный бег 3x10м	1			
6	Освоение правил и техники	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
8	Закаливание организма. Прыжок в длину с места.	1			
9	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Разновидности прыжков на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
11	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
12	Прыжки на скакалке на месте за 30сек.	1			
13	Сдача норматива. Прыжки на скакалке за 1мин.	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			
15	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195046/

16	Сдача норматива. Метание малого мяча в цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
21	Повторение изученной подвижной игры (на выбор)	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru
23	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Сдача норматива. Поднимание	1			

	туловища из положения лежа на спине.				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
29	Сдача норматива: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://www.gto.ru/

31	Комплекс упражнений на невысокой перекладине.	1			
32	Сдача норматива: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
33	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
34	Специальные упражнения в парашюте и ловля мяча в движении и на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
35	Ведение и ловля мяча в движении и на месте. Броски мяча в кольцо.	1			
36	Броски мяча в кольцо из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
37	Беговые упражнения по сигналу. Челночный бег.	1			
38	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/

39	Челночный бег 3x10м	1			
40	Сдача норматива. Челночный бег 3x10м.	1			
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/
42	Общеразвивающие упражнения лежа на спине.	1			
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
45	Правила и техника безопасности на уроках по подвижным играм (волейбол). Нижняя боковая подача	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
46	Приём и передача мяча сверху.	1			
47	Приём и передача мяча сверху.	1			
48	Спортивная игра волейбол.	1			
49	Разновидности прыжковых	1			

	упражнений на скакалке.				
50	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
51	Прыжки на скакалке 1 мин.	1			
52	Сдача норматива. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
53	Специально прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
54	Прыжки через препятствия.	1			
55	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			
57	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			
58	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 500м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
59	Бег из различных исходных положений.	1			
60	Специально беговые упражнения. Бег 500м.	1			

61	Бег 500м.	1			
62	Метание малого мяча на дальность	1			
63	Метание малого мяча в цель	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://www.gto.ru/
65	Общеразвивающие упражнения на шведской стенке.	1			
66	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1			
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине -мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1			
68	Игры-эстафеты с использованием спортивного инвентаря.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Плакат «Нормы ГТО»

А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре 1 класс издательство
Веко

Н.А. Федорова Физическая культура. Подвижные игры. Издательство Экзамен
Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура Гармоничное
развитие детей средствами гимнастики .Издательство Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/> <https://1sept.ru/>

<https://spravochnick.ru/pedagogika/tehnika>

<https://sova-toys.ru/>

<https://inteltoys.ru/articles/cat4/article330.html><https://www.razumeykin.ru/publikatsii/samokontrol><https://urok.1sept.ru/articles/604234> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/>