

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10220693)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с изменениями

2026-2030 гг.

Срок освоение программы 4 года

Новосибирск

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 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 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 освоения программы по Физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения. Предметные результаты освоения ФОП НОО с учетом специфики содержания учебного предмета «Физическая культура» ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение.

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 по вариантам N 2 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.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. 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.

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 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 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 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. 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. 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 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. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Планируемые результаты освоения программы по Физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения. Предметные результаты освоения ФОП НОО с учетом специфики содержания учебного предмета «Физическая культура» ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение.

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 назначению: 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, развитии 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:

планировать и приводить примеры основных дел, выполняемых в течение дня, а также демонстрировать их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать установленные правила поведения на уроках физической культуры и подбирать одежду для самостоятельных занятий;

регулярно выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, а также проводить физкультминутки в соответствии с рекомендованным набором движений;

выявлять и анализировать возможные причины нарушения осанки, а также показывать и выполнять упражнения, направленные на профилактику таких нарушений;

демонстрировать навыки построения и перестроения: из одной шеренги — в две, из шеренги — в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с разной динамикой — с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

показывать технику передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, выполнять прыжки на месте с поворотами в разные стороны, а также прыжки в длину толчком двумя ногами;

осваивать и демонстрировать передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без использования палок);

участвовать в подвижных играх общеразвивающей направленности, соблюдая правила и демонстрируя требуемые двигательные навыки.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и формулировать собственное суждение о том, как их развитие связано с укреплением здоровья и гармоничным физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, а также уровень развития физических качеств — с помощью специальных тестовых упражнений; вести систематические наблюдения и фиксировать динамику изменений этих показателей;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и различными способами; показывать упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание правой и левой рукой, перебрасывание с руки на руку, перекатывание;

демонстрировать технику танцевального хороводного шага при совместном передвижении в группе;

выполнять прыжки по разметкам — на разное расстояние и с различной амплитудой, а также прыжки в высоту с прямого разбега;

осваивать и демонстрировать передвижение на лыжах двухшажным переменным ходом, спуск с пологого склона и способ торможения падением;

организовывать и проводить подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств, включая в них технические приёмы из различных спортивных игр.

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

соблюдать правила безопасности и установленные требования при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, а также во время легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, чётко раскрывая их целевое предназначение и роль в структуре занятий физической культурой;

измерять частоту пульса и на основании полученных значений определять уровень физической нагрузки, используя таблицу стандартных нагрузок;

выполнять комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики, аргументированно объясняя их значение для профилактики утомления и поддержания работоспособности;

отрабатывать строевые упражнения: движение противоходом в колонне по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по три — как на месте, так и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, варьируя положение рук, выполняя повороты вправо и влево, а также передвигаться приставным шагом (левым и правым боком) и спиной вперёд;

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

демонстрировать технику прыжков через скакалку — на двух ногах, а также попеременно на правой и левой ноге;

показывать элементы ритмической гимнастики, а также танцевальные движения (галоп и полька);

выполнять беговые упражнения с преодолением небольших препятствий на разной скорости, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», броски набивного мяча из положений сидя и стоя;

осваивать и демонстрировать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, спуск с пологого склона в стойке лыжника, а также технику торможения плугом;

выполнять базовые технические действия в спортивных играх: в баскетболе — ведение мяча на месте и в движении; в волейболе — приём мяча снизу и нижнюю передачу в парах; в футболе — ведение мяча змейкой;

систематически выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, фиксировать и демонстрировать динамику прироста показателей.

Техника безопасности: Соблюдать установленные правила безопасности и требования страховки при выполнении гимнастических, акробатических

упражнений, а также во время легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки.

Строевая подготовка: Чётко выполнять команды и координировать личные перемещения при движении противоходом в колонне по одному и перестроении из колонны по одному в колонну по три (на месте и в движении).

Гимнастические элементы: Демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, варьируя положение рук, выполняя повороты вправо и влево, передвигаться приставным шагом (левым и правым боком) и спиной вперёд.

Прикладные умения: Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, выполнять лазание разноименным способом.

Координация: Демонстрировать стабильную технику прыжков через скакалку на двух ногах, а также попеременно на правой и левой ноге.

В реальных жизненных условиях и для успешного обучения:

Жизненная прикладность: Использовать навыки плавания, передвижения на лыжах и легкой атлетики для безопасного поведения на открытых водоёмах, пересеченной местности и при организации активного отдыха на природе.

Бытовой самоконтроль: Самостоятельно измерять частоту пульса в повседневной жизни (при учебном переутомлении, бытовых нагрузках) и на основании полученных значений определять уровень физической нагрузки по таблице стандартных нагрузок, оперативно снижая её при необходимости.

Профилактика утомления: Выполнять комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики в качестве физкультпауз во время длительной умственной работы (за компьютером, при подготовке к экзаменам) для поддержания работоспособности.

Осознанность действий: Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, чётко раскрывая их целевое предназначение и роль в структуре занятий физической культурой.

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

объяснять назначение комплекса ГТО, аргументированно раскрывая его связь с подготовкой к трудовой деятельности и защите Родины;

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как часть общей культуры человека, раскрывать её роль в формировании здорового образа жизни и развитии личности, применяя эти знания для обоснования личного плана двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки), а также для подготовки

небольших устных сообщений или презентаций о значении физкультуры для школьников и взрослых. Пересказывать тексты по истории физической культуры и олимпизма, используя исторические примеры для объяснения ценности спорта и олимпийского движения в современном обществе (например, при обсуждении тем «Спорт и дружба народов», «Качества спортсмена — качества гражданина»); понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, чтобы аргументировать, как развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость) помогает в разных профессиях и в подготовке к общественно полезной деятельности.

- называть и соотносить направления физической культуры с исторически сложившимися системами физического воспитания (гимнастика, игры, единоборства, туризм и т. п.), применяя эту классификацию для осознанного выбора подходящих форм активности в зависимости от целей (укрепление здоровья, развитие силы или координации, активный отдых) и условий (спортивный зал, площадка, природа).

- понимать и перечислять физические упражнения по преимущественной целевой направленности (общеразвивающие, корригирующие, прикладные, спортивные), чтобы самостоятельно подбирать комплексы упражнений для решения конкретных задач (например, профилактика утомления в течение учебного дня, подготовка к сдаче нормативов, организация подвижных игр для младших школьников).

- формулировать основные задачи физической культуры (укрепление здоровья, гармоничное развитие, формирование двигательных умений, воспитание личностных качеств) и объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта, чтобы грамотно планировать собственную физкультурно-оздоровительную деятельность и отличать занятия для здоровья от соревновательной спортивной подготовки; использовать эти различия при обсуждении режима дня, участия в школьных соревнованиях и выборе секций.

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).
- Способы физкультурной деятельности:
 - составлять индивидуальный режим дня с учётом учебной нагрузки, двигательной активности и времени на отдых, применяя этот навык для поддержания работоспособности в течение недели и профилактики переутомления. Вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, фиксируя динамику показателей и оценивая самочувствие после закалывающих процедур, чтобы отслеживать эффективность оздоровительных мероприятий, корректировать нагрузку и обоснованно обсуждать состояние здоровья с учителем и родителями.
 - измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности и др.), используя стандартизированные тесты для объективной оценки своего физического состояния, постановки личных целей и отслеживания прогресса в течение учебного года. Результаты измерений применять для подбора подходящих упражнений и корректировки индивидуальных планов активности.
 - объяснять технику разученных гимнастических упражнений, а также специальных физических упражнений по выбранному виду спорта, чтобы грамотно инструктировать одноклассников при выполнении комплексов, обеспечивать безопасность на уроке и в самостоятельных занятиях, а также участвовать в роли помощника учителя (дежурного, лидера группы) при организации разминки и основных заданий.
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов,

увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

- Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах

- при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

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-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh-lk.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh-lk.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			https://resh-lk.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh-lk.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh-lk.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh-lk.ru/

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		4			
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			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh-lk.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			https://resh-lk.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh-lk.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh-lk.ru/
2.4	Подвижные игры	16			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh-lk.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-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh-lk.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh-lk.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh-lk.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			https://resh-lk.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh-lk.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh-lk.ru/

2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh-lk.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh-lk.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh-lk.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh-lk.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh-lk.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh-lk.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh-lk.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh-lk.ru/
Итого по разделу		2			
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				https://resh-lk.ru/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh-lk.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh-lk.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh-lk.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh-lk.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh-lk.ru/
7	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh-lk.ru/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh-lk.ru/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh-lk.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh-lk.ru/

11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh-lk.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				https://resh-lk.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				https://resh-lk.ru/
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh-lk.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://resh-lk.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				https://resh-lk.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh-lk.ru/
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh-lk.ru/
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				https://resh-lk.ru/
20	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh-lk.ru/

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/
22	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				https://resh-lk.ru/
23	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				https://resh-lk.ru/
24	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh-lk.ru/
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh-lk.ru/
26	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh-lk.ru/
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh-lk.ru/
28	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh-lk.ru/
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh-lk.ru/
30	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh-lk.ru/
31	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/
32	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса	1				https://resh-lk.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине					
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				https://resh-lk.ru/
34	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/
35	Переноска лыж к месту занятия	1				https://resh-lk.ru/
36	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh-lk.ru/
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh-lk.ru/
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh-lk.ru/
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh-lk.ru/

44	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh-lk.ru/
45	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				https://resh-lk.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
47	Считалки для подвижных игр	1				https://resh-lk.ru/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh-lk.ru/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh-lk.ru/
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh-lk.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh-lk.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh-lk.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh-lk.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh-lk.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh-lk.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh-lk.ru/

57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh-lk.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh-lk.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh-lk.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh-lk.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh-lk.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh-lk.ru/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh-lk.ru/
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh-lk.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				https://resh-lk.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				https://resh-lk.ru/
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				https://resh-lk.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh-lk.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh-lk.ru/
4	Физическое развитие	1				https://resh-lk.ru/
5	Физические качества	1				https://resh-lk.ru/
6	Развитие координации движений	1				https://resh-lk.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh-lk.ru/
8	Закаливание организма	1				https://resh-lk.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://resh-lk.ru/
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh-lk.ru/
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh-lk.ru/
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh-lk.ru/

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh-lk.ru/
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh-lk.ru/
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh-lk.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh-lk.ru/
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh-lk.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://resh-lk.ru/
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh-lk.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://resh-lk.ru/
22	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh-lk.ru/
23	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh-lk.ru/

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh-lk.ru/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh-lk.ru/
26	Строевые упражнения и команды	1				https://resh-lk.ru/
27	Прыжковые упражнения	1				https://resh-lk.ru/
28	Гимнастическая разминка	1				https://resh-lk.ru/
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh-lk.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh-lk.ru/
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh-lk.ru/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://resh-lk.ru/
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh-lk.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh-lk.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
35	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh-lk.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh-lk.ru/
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh-lk.ru/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh-lk.ru/
39	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh-lk.ru/
40	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh-lk.ru/
41	Подъем лесенкой	1				https://resh-lk.ru/
42	Подъем лесенкой	1				https://resh-lk.ru/
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
45	Торможение лыжными палками	1				https://resh-lk.ru/
46	Торможение лыжными палками	1				https://resh-lk.ru/
47	Торможение падением на бок	1				https://resh-lk.ru/

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh-lk.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh-lk.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh-lk.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh-lk.ru/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh-lk.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh-lk.ru/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh-lk.ru/
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh-lk.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh-lk.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh-lk.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh-lk.ru/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh-lk.ru/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh-lk.ru/
61	Футбольный бильярд	1				https://resh-lk.ru/
62	Футбольный бильярд	1				https://resh-lk.ru/

63	Бросок ногой	1				https://resh-lk.ru/
64	Бросок ногой	1				https://resh-lk.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh-lk.ru/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh-lk.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh-lk.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh-lk.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh-lk.ru/
2	История появления современного спорта	1				https://resh-lk.ru/
3	Виды физических упражнений	1				https://resh-lk.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh-lk.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh-lk.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh-lk.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh-lk.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://resh-lk.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh-lk.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh-lk.ru/
12	Броски набивного мяча	1				https://resh-lk.ru/
13	Челночный бег	1				https://resh-lk.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://resh-lk.ru/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh-lk.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh-lk.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://resh-lk.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh-lk.ru/
19	Строевые команды и упражнения	1				https://resh-lk.ru/
20	Лазанье по канату	1				https://resh-lk.ru/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh-lk.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh-lk.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh-lk.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh-lk.ru/
25	Прыжки через скакалку	1				https://resh-lk.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh-lk.ru/
27	Ритмическая гимнастика	1				https://resh-lk.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh-lk.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh-lk.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh-lk.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh-lk.ru/

32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh-lk.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh-lk.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh-lk.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh-lk.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh-lk.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh-lk.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh-lk.ru/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh-lk.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh-lk.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh-lk.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh-lk.ru/
43	Правила поведения в бассейне	1				https://resh-lk.ru/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh-lk.ru/

45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh-lk.ru/
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh-lk.ru/
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh-lk.ru/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh-lk.ru/
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh-lk.ru/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh-lk.ru/
51	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh-lk.ru/
52	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh-lk.ru/
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1				https://resh-lk.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh-lk.ru/
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh-lk.ru/

56	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh-lk.ru/
57	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh-lk.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh-lk.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh-lk.ru/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh-lk.ru/
61	Спортивная игра волейбол	1				https://resh-lk.ru/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh-lk.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh-lk.ru/
64	Спортивная игра футбол	1				https://resh-lk.ru/
65	Спортивная игра футбол	1				https://resh-lk.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh-lk.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh-lk.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				https://resh-lk.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh-lk.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh-lk.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh-lk.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh-lk.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh-lk.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				https://resh-lk.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh-lk.ru/
8	Закаливание организма	1				https://resh-lk.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh-lk.ru/

10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh-lk.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh-lk.ru/
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh-lk.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh-lk.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh-lk.ru/
15	Беговые упражнения	1				https://resh-lk.ru/
16	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh-lk.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://resh-lk.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://resh-lk.ru/
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh-lk.ru/
20	Акробатическая комбинация	1				https://resh-lk.ru/

21	Акробатическая комбинация	1				https://resh-lk.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh-lk.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh-lk.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh-lk.ru/
25	Обучение опорному прыжку	1				https://resh-lk.ru/
26	Обучение опорному прыжку	1				https://resh-lk.ru/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh-lk.ru/
28	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://resh-lk.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh-lk.ru/

30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh-lk.ru/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh-lk.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh-lk.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh-lk.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh-lk.ru/

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh-lk.ru/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh-lk.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh-lk.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh-lk.ru/
44	Подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
45	Подводящие упражнения	1				https://resh-lk.ru/
46	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh-lk.ru/
47	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh-lk.ru/
48	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh-lk.ru/
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh-lk.ru/
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh-lk.ru/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh-lk.ru/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh-lk.ru/

53	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh-lk.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh-lk.ru/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh-lk.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh-lk.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh-lk.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh-lk.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh-lk.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh-lk.ru/
61	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh-lk.ru/
62	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh-lk.ru/
63	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh-lk.ru/
64	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh-lk.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1				https://resh-lk.ru/
66	Упражнения из игры футбол	1				https://resh-lk.ru/

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh-lk.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh-lk.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh-lk.ru/>

