


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 16


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры

 **Заикин И.А.**
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 **Лобастова Н.А.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 16

 **Тимошкина А.С.**

Приказ № 511-д
от «27» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1 – 4 классов

Екатеринбург 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 программ по физическому рассмотрению современное российское общество формировалось в физически строгом и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие здоровые формы образа жизни, использовать культурные ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому результату были отражены объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания культурного образовательного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения ими, принципы и навыки

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности,

представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные 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 математического предмета обучается педагогическими средствами современных научно-обоснованных технологий, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового опыта.

Общее измерение часов, предпочтительных 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 в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, улучшения развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и живота, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упора лежа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка .

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на две ноги и поочередно на правую и левую ногу на место. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ноги и двух ног с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами длинных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств
мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки

и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по кабелю в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения вперед: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения при передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью повторяются на двух ногах и поочередно на правой и левой ногах, 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагингом.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры по точности движений с приемами прочных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в сооружениях из водоемов, на солнце и на открытом воздухе.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъемный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Плавающая подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле 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 научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;

- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;

- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

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

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

оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к ее нарушениям;

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

Выполните упражнения по развитию физических предметов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;

Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

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

объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;

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

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

протокол оказания первой помощи в случае необходимости;

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

выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;

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

выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;

отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Название 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Название 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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Занятия по вопросам здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	15			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Название 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Название 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			
Итого по разделу		2			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	2			
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	2			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	комплекса ГТО				
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ -226-2020, вводный инструктаж для учащихся на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1				
2	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега.	1				
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	1				
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
8	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
9	Строевые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	1				
10	Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО	1				
11	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
14	Способности построений и поворотов, стоя на месте	1				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	1				
17	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
20	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО	1				
21	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
24	Считалки для подвижных игр	1				
25	ИОТ – 236-2020 при проведении занятий по гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
26	Исходные положения в физических упражнениях	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
27	Учимся утренней гимнастике	1				
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
29	Акробатические упражнения, базовая техника.	1				
30	Стилизованное передвижение (гимнастический шаг, бег)	1				
31	Осанка человек. Упражнения для осанки	1				
32	Исходные положения в физических упражнениях	1				
33	Гимнастические упражнения с мячом	1				
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
37	Подъемы ног из положения лежа на животе	1				
38	Сгибания/разгибания рук из положения упор лёжа	1				
39	Разучивание прыжков в группировке	1				
40	Прыжки в упоре на руках, толчком двух ног	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1				
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
49	ИОТ – 228 – 2020 при проведении занятий по лыжной подготовке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
52	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	1				
54	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
55	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
56	Техника имитации передвижения на лыжах	1				
57	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
59	Техника имитации передвижения на лыжах	1				
60	Современная игра	1				
61	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/
63	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/
64	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
67	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
68	Обучение способам организации игровых площадок	1				
69	Обучение способам организации игровых площадок	1				
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
72	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
73	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1				
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
76	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
78	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
81	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
82	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
83	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с интервальным ходьбой	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
85	Разучивание одновременного отталкивания двух ног	1				
86	Обучение прыжкам в длину с места в полной координации	1				
87	Правила выполнения прыжка в высоту с места	1				
88	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
89	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках	1				
90	Разучивание выполнения прыжка в высоту с места	1				
91	Разучивание техники выполнения прыжков в высоту и в высоту с прямым разбегом	1				
92	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
93	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
94	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ -226-2020, вводный инструктаж для учащихся на уроках физической культуры Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				https://resh.edu.ru/
2	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/
3	Правила соблюдения нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/
4	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
5	История живых игр и соревнований в древних народах	1				https://resh.edu.ru/
6	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/
9	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
10	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	1				https://resh.edu.ru/
11	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/
13	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/
14	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/
15	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/
16	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/
17	ИОТ – 236-2020 при проведении занятий по гимнастике. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/
18	Строевые игры и команды	1				https://resh.edu.ru/
19	Прыжковые игры	1				https://resh.edu.ru/
20	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/
21	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://resh.edu.ru/
22	Ходьба по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см - девочка	1				https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/
30	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/
32	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
33	ИОТ – 228 – 2020 при проведении занятий по лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/
36	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/
38	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/
39	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/
40	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/
41	Спуски и подъемы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
42	Спуски и подъемы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
43	Развитие сотрудничества	1				https://resh.edu.ru/
44	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/
45	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/
46	Торможение с помощью падения на бок	1				https://resh.edu.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/
48	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	1				https://resh.edu.ru/
49	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/
51	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/
53	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/
54	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/
55	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/
56	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				https://resh.edu.ru/
57	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/
58	Бег с поворотами и изменением направления	1				https://resh.edu.ru/
59	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
64	Прыжок в высоту с прямым разбегом	1				https://resh.edu.ru/
65	Прыжок в высоту с прямым разбегом	1				https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/
67	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ -226-2020, вводный инструктаж для учащихся на уроках физической культуры. Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/
2	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Бег с ускорением на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/
3	Прыжок в конце с разбега	1				https://resh.edu.ru/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
5	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh.edu.ru/
7	Дозировка воды при физической нагрузке	1				https://resh.edu.ru/
8	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/
11	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Спортивная игра в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
12	Спортивная игра в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/
16	Физическая культура древних народов	1				https://resh.edu.ru/
17	ИОТ – 236-2020 при проведении занятий по гимнастике. Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/
18	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/
19	История моды современного спорта	1				https://resh.edu.ru/
20	Передвижения по гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочка	1				https://resh.edu.ru/
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/
24	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/
27	Строевые навыки и актерская игра	1				https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные движения в танцевальном галопе	1				https://resh.edu.ru/
30	Танцевальные движения из танцевальной польки	1				https://resh.edu.ru/
31	Составление индивидуального графического дизайна по разработке художественного оформления.	1				https://resh.edu.ru/
32	ИОТ – 228 – 2020 при проведении занятий по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/
34	Повороты на лыжах с помощью переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/
35	Повороты на лыжах с помощью переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/
36	Повороты на лыжах с помощью перехода в движении	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	Повороты на лыжах с помощью перехода в движении	1				https://resh.edu.ru/
38	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступание	1				https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступание	1				https://resh.edu.ru/
41	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/
42	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/
45	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
46	ИОТ – 027 – 2020 при проведении занятий в бассейне. Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/
47	Развитие специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/
48	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	Упражнения предварительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1				https://resh.edu.ru/
51	Упражнения предварительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1				https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/
54	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/
56	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1				https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/
58	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://resh.edu.ru/
61	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/
63	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
64	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/
65	Спортивная игра в футбол	1				https://resh.edu.ru/
66	Спортивная игра в футбол	1				https://resh.edu.ru/
67	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ -226-2020, вводный инструктаж для учащихся на уроках физической культуры. Самостоятельная подготовка спортивной формы	1				https://resh.edu.ru/
2	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/
3	Беговые движения	1				https://resh.edu.ru/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh.edu.ru/
9	Исследование методов физической подготовки на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/
10	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/
13	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/
16	Правила оказания первой помощи при травмах на уроках физической культуры и оказания первой помощи при травмах	1				https://resh.edu.ru/
17	ИОТ – 236-2020 при проведении занятий по гимнастике. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				https://resh.edu.ru/
18	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/
19	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скале	1				https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
24	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
25	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низком перекладине 90 см – девочка	1				https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1				https://resh.edu.ru/
30	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/
31	ИОТ – 228 – 2020 при проведении занятий по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/
37	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
38	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/
44	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				https://resh.edu.ru/
45	ИОТ – 027 – 2020 при проведении занятий в бассейне. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/
46	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
47	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/
48	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/
50	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/
51	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
52	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в плавании методом кроля	1				https://resh.edu.ru/
54	Упражнения в плавании методом кроля	1				https://resh.edu.ru/
55	Упражнения в плавании методом кроля	1				https://resh.edu.ru/
56	ИОТ – 234 – 2020 при проведении занятий по легкой атлетике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/
57	Метание воздушного мяча вдаль	1				https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1				https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://resh.edu.ru/
60	ИОТ – 229 – 2020 при проведении спортивных и подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/
61	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/
63	Упражнения из игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
64	Упражнения из игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/
65	Упражнения из игры в футбол	1				https://resh.edu.ru/
66	Упражнения из игры в футбол	1				https://resh.edu.ru/
67	Оценка годовой динамики показателей гармоничного развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643115

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026