

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ с углублённым изучением отдельных предметов № 53**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8300381)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения 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 двушажным 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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

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

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

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

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

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

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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

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

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

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

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

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

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	17	https://resh.edu.ru/

2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	0	17	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	18	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	24	https://gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	79,5	

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	2,5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15	0	14	https://gto.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru /https://gto.ru/
2.4	Подвижные игры	16	0	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0		https://gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54	

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	1	8	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	10	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	1	https://gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	44	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	1	8	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	10	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	1	https://gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	44	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическим упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельные игра и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Режим дня школьника.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Основные признаки правильно и неправильной осанки. Упражнения для осанки.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: Чем отличается ходьба от бега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
8	Беговые упражнения: с высоким поднимаем бедра, с прыжками, с ускорениями, с изменяющимся направлением движения.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
9	Беговые упражнения: с высоким поднимаем бедра, с прыжками, с ускорениями, с изменяющимся направлением движения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Освоение навыков ходьбы развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с препятствием.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
11	Освоение навыков ходьбы развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с препятствием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
13	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафета смена сторон, круговая эстафета 5-10 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

14	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафета смена сторон, круговая эстафета 5-10 м.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
15	Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 2-3 м. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 2-3 м. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
17	Освоение навыков прыжков. На одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Передвижение на одной и двух ногах. приземление на обе ноги. в длину с места, с высоты до 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Освоение навыков прыжков. На одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Передвижение на одной и двух ногах. приземление на обе ноги. в длину с места, с высоты до 30м.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
19	Освоение навыков прыжков. Доставание подвешенный предметов. Прыжки через длинную/короткую вращающуюся скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Освоение навыков прыжков. Доставание подвешенный предметов. Прыжки через	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	длинную/короткую вращающуюся скакалку.				
21	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
26	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
27	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
29	Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических упоров: упор	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках.				
30	Акробатические упражнения. Основные виды седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Акробатические упражнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Акробатические упражнения. Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки в положении лежа на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Акробатические комбинации. Фрагменты акробатических комбинаций из хорошо освоенных акробатических упражнений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Техника	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.				
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания: ползание на боку, спине, по-пластунски.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания: запрыгивание на горку матов, с последующим спрыгиванием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания: ходьба и бег простыми и сложными способами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки. Упражнения с предметами на голове и их назначение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами на голове стоя у	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	стены, предметами на голове в движении.				
43	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики с использованием строевых упражнений. Подвижные игры «Становись разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики с использованием упражнений на развитие внимания, силы, ловкости, координации. Подвижные игры «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Через холодный ручей».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики с использованием упражнений на развитие внимания, силы, ловкости, координации. Подвижные игры Не урони мешочек, Петрушка на скамейке, Через холодный ручей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	На материале спортивных игр. Баскетбол. Передачи и ловля. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

47	На материале спортивных игр. Баскетбол. Передачи и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму. Особенности дыхания.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Передвижение на лыжах. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	На материале лыжной подготовки. Эстафеты в передвижении на лыжах: встречная эстафета.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61	На материале лыжной подготовки. Эстафеты в передвижении на лыжах: эстафета «На буксире».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	На материале спортивных игр. Баскетбол. Передачи и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	На материале спортивных игр. Баскетбол. Передачи и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	На материале спортивных игр. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	На материале спортивных игр. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

66	На материале спортивных игр. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	На материале спортивных игр. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метров).	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	На материале спортивных игр. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метров).	1	0	1	https://resh.edu.ru/
69	Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
70	Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
71	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее?», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
72	На материале легкой атлетики: упражнения для развития координации и ловкости движений. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	«Третий лишний», «Быстро по местам», «К своим флажкам».				
73	На материале легкой атлетики: упражнения для развития выносливости. Подвижные игры «Салки на болоте», «Горелки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	0	https://gto.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0	https://gto.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1			https://gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1	https://gto.ru/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1	https://gto.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	https://gto.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	79.5	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История возникновения физической культуры и первых соревнований.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2	Как появились игры с мячом. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Упражнения для улучшения осанки. Укрепление мышц живота и спины, мышц стоп ног.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
5	Правила личной гигиены.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
6	Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, равновесия. Упражнения для развития физических качеств.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
7	Основные принципы закаливания организма. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	0	0	https://resh.edu.ru/

8	Основные показатели физического развития. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Упражнения в прыжках в длину и высоту.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
11	Освоение навыков ходьбы развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с препятствием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафета смена сторон, круговая эстафета 5-15 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1	0	1	https://gto.ru/

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	https://gto.ru/
16	Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 м. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	1	https://gto.ru/
18	Освоение навыков прыжков. На одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Передвижение на одной и двух ногах. приземление на обе ноги. в длину с места, с высоты до 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Освоение навыков прыжков. Доставание подвешенный предметов. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Многократные прыжки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	https://gto.ru/
21	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	ТБ по выполнении метания большого мяча. Метание большого мяча (1кг) разными способами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

23	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
26	Строевые упражнения и команды. Маршировка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Преодоление полосы препятствий. Разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://gto.ru/
33	Акробатические комбинации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.	1	0	0	https://gto.ru/
36	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	0	0	https://gto.ru/
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму. Особенности дыхания.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
38	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

40	Подъемы и спуски под уклон в основной стойке. Торможение лыжными палками, падением на бок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Подъемы и спуски с небольших склонов. Основные ошибки в во время подъема и спусков с небольших склонов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Эстафета с бегом на лыжах и поворотами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Эстафета «Быстрый лыжник».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	https://gto.ru/
49	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/

50	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных- силовых способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Кто быстрее?».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность. развитие способностей к дифференцированию. Подвижные игра: «Точный расчет», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность. развитие способностей к дифференцированию. Подвижные игра: «Точный расчет», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	0	1	https://resh.edu.ru/

55	Закрепление и совершенствование освоенный гимнастических и акробатических упражнений. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Мышеловка», «Группировка», «Ноги на весу».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Закрепление и совершенствование освоенный гимнастических и акробатических упражнений. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Море волнуется раз...».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении, броски в кольцо. Ведение правой/левой рукой по прямой шагом и бегом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
58	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении, броски в кольцо. Ведение правой/левой рукой по прямой шагом и бегом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	мячу в футболе, остановках мяча, ведении мяча.				
60	Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча, ведении мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры " Играй в мяч , мяч не теряй, Мяч в корзину, попади в обруч, Мяч водящему.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
62	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры " Играй в мяч , мяч не теряй, Мяч в корзину, попади в обруч, Мяч водящему.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Закрепление и совершенствование ударов, остановок, и ведения мяча ногой. и ведения мяча. Подвижные игры "Быстро и точно, Ведение и удары по мячу ногой, Мини-футбол двое против двоих, трое против троих.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Закрепление и совершенствование ударов, остановок, и ведения мяча ногой. и ведения мяча. Подвижные игры "Быстро и точно, Ведение и удары по мячу ногой, Мини-футбол двое против двоих, трое против троих.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1	https://gto.ru/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1	https://gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1	https://gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1	https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура как система регулярных занятий физ. упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Форма занятий, Назначение уроков физической культуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта России.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки, мышц стоп ноги. укрепление мышц корсета, гимнастика для глаз.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4	Самоконтроль. Измерение пульса, способы восстановления организма после нагрузки.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. Составление дневника активностей и способы саморегуляции.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	Режим дня, правила планирования, Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Овладение знаниями. Понятие Эстафета, команды страт, финиш, Техника безопасности на занятиях.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
10	Овладение навыков ходьбы и развитие и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким средним и длинным шагом, с перешагивание скамейки, змейкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением частоты и длины шага, с высоким подниманием бедра, переставными шагами, захлестыванием голени.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	1	https://gto.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1	https://gto.ru/
15	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40м из различных исходных положений с максимальной скоростью. Круговая эстафета 15-30м, встречная эстафета 10-20 м. Бег с ускорением до 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега 10-20м с высоты до 60м, в высоту с прямого разбега. Прыжки на заданную длину.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	https://gto.ru/
18	Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью по направлению к мишени, попадание в цель с расстояния 4-5м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/

19	Название снарядов, и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильно ходьбы, прыжков, осанки, значение расслабления и напряжения мышц. Строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки, лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе подтягиваясь руками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Лазанье по канату.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1	https://gto.ru/

	мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.				
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	https://gto.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://gto.ru/
27	Подводящие упражнения вхождения воду. температурный режим, хождение по дну. Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
28	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	https://gto.ru/
30	Освоение навыков равновесия. Ходьба переставными шагами, ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком в 90 градусов, приседание и	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	переход в упор присев, опускание в упор стоя на колене.				
31	Упражнения на согласование рук и ног в плавании. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа и полька в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиция ног.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения на согласование рук и ног в плавании. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа и полька в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиция ног.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
33	Название правил игр, инвентарь, оборудование, правила поведения во время игровой деятельности. Правила поведения в бассейне.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
34	Название плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья. Закрепление навыков бега. Подвижные игры пустое место, космонавты.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
35	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях на воде. Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Белые медведи».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
36	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой, задержка	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	дыхания. Теоретические аспекты освоения с водой. Закрепление навыков в прыжках, подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».				
37	Овладение знаниями. Требования к температурному режиму, понятие - обморожение. Техника безопасности поведения на занятиях по лыжам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
38	Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход с палками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Совершенствование навыков. Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение плугом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Совершенствование навыков. Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение упором	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Совершенствование навыков в поворотах переступанием в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Совершенствование навыков в поворотах переступанием в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Чередование лыжных ходов при передвижение на лыжах до 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

46	Подъем елочкой, Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 2,5 км .	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры " Эстафета с бегом на лыжах и поворотом, «Маятник», игры на лыжах в скольжении на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	https://gto.ru/
49	Имитационные движения рук и ног при плавании кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах, ведении. Ловля передача мяча на месте, и движение в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
50	Имитационные движения рук и ног при плавании брасс. Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах, ведении. Ведение мяча с изменением направления (Баскетбол, гандбол), броски по воротам 3-4м, броски в цель в ходьбе и медленном беге.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
51	Подводящие упражнения под прыжки в воду. Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	ведения. Подвижные игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».				
52	Подводящие упражнения под прыжки в воду. Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры с ведением мяча, «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
53	Совершенствование стойки волейболиста, перемещение ходьбой и бегом, передачей и приемом мяча сверху двумя руками.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
54	Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем. Пионербол с одним мячом. Эстафеты с волейбольным мячом	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
55	Подводящие упражнения для освоения техники плавания брасс. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе, остановка мяча ногой, ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры сбей городок, ведение и удары по мячу ногой	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
56	Специальные упражнения выполнения техники плавания только с работой ног с работой. Имитационные действия. Мини-футбол двое на двое, трое на трое.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
57	Приемы вхождения в воду по трапу бассейна (выполнения имитационного действия на гимнастической стенке)	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	Комплексное развитие координационных способностей, Совершенствование элементарных технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч».				
58	Закрепление приемов вхождения в воду по трапу бассейна (выполнения имитационного действия на гимнастической стенке) Комплексное развитие координационных способностей, Совершенствование элементарных технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Перестрелка».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
59	Спортивная игра мини-волейбол. Виды соревновательной деятельности в плавании.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
60	Спортивные сооружения водных видов спорта в городе Екатеринбурге и в России, форма одежды. Мини-баскетбол.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра мини-баскетбол. Закрепление навыков движения способом кроль.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
62	Спортивная игра мини-волейбол. Закрепление навыков движения способом брасс.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
63	Самостоятельные занятия. Выполнений упражнений обеими верхними и нижними	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	конечностями. Ошибки в выполнении техники кроль.				
64	Спортивная игра в футбол. Ошибки в выполнении техники брасс.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
65	Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Проверка знаний и навыков плавания.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
66	Спортивная игра футбол. Теоретические аспекты проведения соревнований по плаванию.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	https://gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	44	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального, психологического), влияние на развитие человека. Роль в поддержание здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2	Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки, мышц стоп ноги. укрепление мышц корсета, гимнастика для глаз. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4	Самоконтроль. Измерение пульса, способы восстановления организма после нагрузки.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.	1	0	0,5	https://resh.edu.ru/
7	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила поведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Твой организм (основные части тела человека, основанные внутренние органы, скелет, мышцы. Упражнения на укрепление мышц корсета для формирования правильной осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Овладение знаниями. Понятие Эстафета, команды страт, финиш, Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Элементарные сведения о правилах соревновательной деятельности в беге.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
10	Совершенствования навыков ходьбы и развитие и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким средним и длинным шагом, с перешагивание скамейки, змейкой. Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

11	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением частоты и длины шага, с высоким подниманием бедра, переставными шагами, захлестыванием голени высокое поднимание бедра, многоскоки, бег с прямыми ногами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	1	0	https://gto.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	1	https://gto.ru/
15	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40м из различных исходных положений с максимальной скоростью. Круговая эстафета 15-30м, встречная эстафета 10-20 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180	1	0	1	https://gto.ru/ https://resh.edu.ru/

	градусов, по разметкам, в длину с разбега 30м с высоты до 60м, в высоту с прямого разбега. Прыжки на заданную длину. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
17	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди с места, с шага на дальность и заданное расстояние.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	https://gto.ru/
19	Название снарядов, и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильно ходьбы, прыжков, осанки, значение расслабления и напряжения мышц. Строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

21	Акробатические комбинации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://gto.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	https://gto.ru/
24	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	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	0	1	https://gto.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	https://gto.ru/
27	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе подтягиваясь руками. Лазание по канату.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

28	Подводящие упражнения вхождения в воду. температурный режим, хождение по дну. Совершенствование навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
29	Совершенствование навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла.	1	0	0,5	https://resh.edu.ru/
30	Совершенствоание навыков равновесия. Ходьба переставными шагами, ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком в 180 градусов, приседание и переход в упор присев, опускание в упор стоя на колене.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Упражнения на согласование рук и ног в плавании. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
32	Название правил игр, инвентарь, оборудование, правила поведения во время игровой деятельности. Правила поведения в бассейне.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
33	Название плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	состояние здоровья. Закрепление навыков бега. Подвижные игры пустое место, космонавты.				
34	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях на воде. Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Белые медведи».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
35	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой, задержка дыхания. Теоретические аспекты освоения с водой. Закрепление навыков в прыжках, подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
36	Имитационные движения рук и ног при плавании кроль на груди, кроль на спине. Освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении. Ловля передача мяча на месте, и движение в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
37	Овладение знаниями. Требования к температурному режиму, понятие - обморожение. Техника безопасности поведения на занятиях по лыжам.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
38	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход без палок и с палками.	1	0	0	https://resh.edu.ru/

39	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход без палок и с палками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение плугом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение упором.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Повороты переступанием в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Повороты переступанием в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Подъем елочкой, прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры Эстафета с бегом на лыжах и поворотом, «Маятник», игры на лыжах в скольжении на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	https://gto.ru/
49	Имитационные движения рук и ног при плавании брасс. Освоение элементарными умениями в ловле,	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	бросках, передачах, ведении. Ведение мяча с изменением направления (Баскетбол, гандбол), броски по воротам 3-4м, броски в цель в ходьбе и медленном беге.				
50	Подводящие упражнения под прыжки в воду. Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
51	Подводящие упражнения под прыжки в воду. Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры с ведением мяча, «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
52	Овладение стойками волейболиста, перемещение ходьбой и бегом, передачей и приемом мяча сверху двумя руками.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
53	Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем. Пионербол с одним мячом. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
54	Подводящие упражнения для освоения техники плавания брасс. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе, остановка мяча ногой, ведение мяча с изменением скорости и	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

	направления. Подвижные игры сбей городок, ведение и удары по мячу ногой.				
55	Специальные упражнения выполнения техники плавания только с работой ног с работой. Имитационные действия. Мини-футбол двое на двое, трое на трое.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
56	Приемы вхождения в воду по трапу бассейна (выполнения имитационного действия на гимнастической стенке) Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
57	Закрепление приемов вхождения в воду по трапу бассейна (выполнения имитационного действия на гимнастической стенке) Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Перестрелка».	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
58	Спортивная игра мини-волейбол. Виды соревновательной деятельности в плавании.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
59	Спортивные сооружения водных видов спорта в городе Екатеринбурге и в России, форма одежды. Мини-баскетбол.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/

60	Спортивная игра мини-баскетбол. Закрепление навыков движения способом кроль.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра мини-волейбол. Закрепление навыков движения способом брасс.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
62	Самостоятельные занятия. Выполнений упражнений обеими верхними и нижними конечностями. Ошибки в выполнении техники кроль	1	0	0	https://resh.edu.ru/
63	Спортивная игра в футбол. Ошибки в выполнении техники брасс.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
64	Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Проверка знаний и навыков плавания.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
65	Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Проверка знаний и навыков плавания.	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
66	Спортивная игра футбол. Теоретические аспекты проведения соревнований по плаванию	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	0	https://gto.ru/

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	44	

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»

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое рекомендации: Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ФГОС 2025/2026 учебный год

Методические рекомендации: Физическая культура, 1-4 кл/ Матвеев А.П.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://gto.ru/>

http://zam-sport11.ucoz.ru/index/cifrovye_obrazovatelnye_resursy/0-61

сайт ФизкультУРА <http://www.fizkult-ura.ru/>

сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

сайт учителя физкультуры <http://pculture.ru/>

Учительский портал. <http://www.uchportal.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026