

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Управление образования администрации муниципального образования

"Город Астрахань"

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 8"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1

от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим

советом

Протокол №1

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Анисимова О.П.

Приказ № 52

от «29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3223964)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Астрахань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением

препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Российская Электронная Школа (РЭШ)
1.2	Осанка человека	1	Российская Электронная Школа (РЭШ)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.2	Легкая атлетика	18	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			«Российская Электронная школа» (РЭШ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			«Российская Электронная школа» (РЭШ)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			«Российская Электронная школа» (РЭШ)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		4	«Российская Электронная школа» (РЭШ)
2.2	Лёгкая атлетика	12		6	«Российская Электронная школа» (РЭШ)
2.3	Подвижные игры	20			«Российская Электронная школа» (РЭШ)
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	17			«Российская Электронная школа» (РЭШ)

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		10	«Российская Электронная школа» (РЭШ)

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.3	Физическая нагрузка	2			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		4	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.2	Легкая атлетика	10		10	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.3	Баскетбол	10		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.4	Волейбол	10		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.5	Футбол	8		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		20	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
1.2	Закаливание организма	1			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		4	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.2	Легкая атлетика	9		4	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.3	Баскетбол	10		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)

2.4	Волейбол	10		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)
2.5	Футбол	10		2	Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Российская Электронная Школа (РЭШ)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		14	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				
2	Современные физические упражнения	1				Урок «Корригирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ)
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
12	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места	1			Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
13	Обучение прыжку в длину с места	1			
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
15	Разучивание игровых действий и правил	1			

	подвижных игр					
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1				
18	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения с мячом.	1				Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1				
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				
25	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
31	Разучивание подвижной игры	1				
32	Разучивание подвижной игры	1				
33	Считалки для подвижных игр	1				
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				

39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
45	Эстафеты и подвижные игры	1				
46	Эстафеты и подвижные игры	1				
47	Эстафеты и подвижные игры	1				
48	Эстафеты и подвижные игры	1				
49	Эстафеты и подвижные игры	1				
50	Эстафеты и подвижные игры	1				
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1				

	30м. Подвижные игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
57	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
60	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1				

	минутный бег. Подвижные игры				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его		Практические работы		
1	«Техника безопасности на уроке физкультуры». История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1				Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	«Зарождение Олимпийских игр». «Современные Олимпийские игры». Бег с поворотами и изменением направлений.	1				Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Сложно координированные беговые упражнения.	1				
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
6	Освоение правил и техники выполнения	1				Урок «Легкая атлетика. Бег»

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.					(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
12	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
13	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
14	Гонка мячей и слалом с мячом	1				

15	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
16	Футбольный бильярд	1				
17	«Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики». Режим дня. Строевые упражнения и команды	1				Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
18	Строевые упражнения и команды	1				
19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
21	Гимнастическая разминка	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1		
32	Подвижные игры.	1				
33	«Техника безопасности на уроке физкультуры». Утренняя зарядка. Закаливание организма. Составление комплекса утренней зарядки. Игры с приемами баскетбола	1				Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
34	Игры с приемами баскетбола	1				
35	Игры с приемами баскетбола	1				Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила

						поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
39	Прием «волна» в баскетболе	1				
40	Прием «волна» в баскетболе	1				
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
45	Футбольный бильярд	1				
46	Футбольный бильярд	1				
47	Бросок ногой	1				

48	Бросок ногой	1				
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
50	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
51	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
52	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/74

						60/start/262701/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
61	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
62	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
63	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
64	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
65	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
66	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
67	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
68	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы		
1	«Техника безопасности на уроках физкультуры». Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры с приёмами футбола.	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с приёмами футбола. Эстафеты	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с приёмами футбола. Эстафеты	1		1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры с приёмами футбола	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры с приёмами	1				

	футбола					
14	Подвижные игры с приемами футбола	1				
15	Подвижные игры с приемами футбола	1				
16	Подвижные игры с приемами футбола	1				
17	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. «Техника безопасности на уроках физкультуры». Строевые команды и упражнения. Прыжки через скакалку	1				Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
18	Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Передвижения по гимнастической стенке	1				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Передвижения по гимнастической стенке	1		1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на	1				

	высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.					
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1		

27	Строевые команды. Акробатические упражнения. Эстафеты	1				Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
28	Строевые команды. Акробатические упражнения. Эстафеты	1				
29	Строевые команды. Акробатические упражнения. Эстафеты	1				
30	Строевые команды. Акробатические упражнения. Эстафеты	1				Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
31	Акробатические упражнения. Эстафеты	1				
32	Акробатические упражнения. Эстафеты	1				
33	«Техника безопасности на уроках физкультуры». Дозировка физических нагрузок. Эстафеты	1				Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/

36	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1		
37	Эстафеты с элементами баскетбола	1				Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
40	Спортивная игра баскетбол	1				
41	Спортивная игра баскетбол	1				
42	Спортивная игра баскетбол	1				
43	Техника нижней передачи мяча	1				Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
44	Техника нижней передачи мяча	1				
45	Техника приёма нижней передачи мяча.	1				Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
46	Техника приёма нижней передачи мяча.	1		1		

47	Техника нижней прямой подачи	1				Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
48	Техника нижней прямой подачи	1				
49	Спортивная игра волейбол. «Пионербол»	1				Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
50	Спортивная игра волейбол. «Пионербол»	1				
51	Спортивная игра волейбол. «Пионербол»	1				
52	Спортивная игра волейбол. «Пионербол»	1				
53	«Техника безопасности на уроках физкультуры». Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Спортивная игра футбол	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Спортивная игра футбол	1		1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с приемами	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

	футбола					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с приемами футбола	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры с приемами футбола	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры с приемами футбола.	1				
66	Подвижные игры с приемами футбола.	1				
67	Подвижные игры с приемами футбола.	1				
68	Подвижные игры с приемами футбола.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	14		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го		Практические работы		
1	«Техника безопасности на уроках физкультуры». Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Из истории развития физической культуры в России	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
3	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				

5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		1		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. 1Подводящие упражнения.	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Упражнения из игры футбол.	1				
13	Освоение правил и техники выполнения	1		1		Урок «Лёгкая атлетика.

	норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Упражнения из игры футбол					Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
14	Упражнения из игры футбол	1				
15	Упражнения из игры футбол	1				
16	Упражнения из игры футбол	1				
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.					
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1		1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
26	Акробатические упражнения.	1				Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
27	Акробатические упражнения.					

28	Акробатические упражнения.					
29	Акробатические упражнения.					
30	Акробатические упражнения.					
31	Акробатические упражнения.			1		
32	Акробатические упражнения.					
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
43	Упражнения из игры волейбол	1				Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней

						передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
44	Упражнения из игры волейбол	1				
45	Упражнения из игры волейбол	1		1		
46	Упражнения из игры баскетбол	1				Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
47	Упражнения из игры баскетбол	1				
48	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
49	Упражнения из игры футбол	1				
50	Упражнения из игры футбол	1				
51	Упражнения из игры футбол			1		
52	Игровая деятельность на основе спортивных игр					
53	«Техника безопасности на уроке физкультуры». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры

						(лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		1		

	Подводящие упражнения					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
65	Игровая деятельность на основе спортивных игр	1				
66	Игровая деятельность на основе спортивных игр	1				
67	Игровая деятельность на основе спортивных игр	1				
68	Игровая деятельность на основе спортивных игр	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		19		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«Российская Электронная Школа», «Моя школа».

