

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**МКУ "Управление образования г.Енисейска"**  
**МБОУ СШ №3**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического  
объединение учителей ООО  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе  
Баскова Т.А.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СШ №3  
имени А.Н.Першиной»  
\_\_\_\_\_С.В.Тараторкина  
Приказ №148 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 391636)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Енисейск 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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 часов (2 часа в неделю). В 1 классе добавляется учебный курс "Спортивный калейдоскоп" из части формируемой участниками образовательных отношений, дополняя учебный предмет физическая культура и является третьим часом физической активности. Вариативные модули "Тег-регби", "Футбол", "Фитнес-аэробика", "Лёгкая атлетика",

"Подвижные шахматы", "Бадминтон", "Лапта" во 2-4 классах реализуется в объёме 34 часа в год.

## 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.

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### 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 и траекторией полёта. 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 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 физкультурминутки 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 приёма. 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.

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.

#### ***Лёгкая 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 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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая 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, 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 предназначению: 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;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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, перекачиванию;
- 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 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 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 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;
- 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 (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, 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 приросты в их показателях.

*Пункт «СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ», является Приложением к Рабочей программе который включает в себя:*

- Критерии оценивания результатов*
- График контрольных мероприятий*
- Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрол ьные работы	Практическ ие работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок: “Возникновение физической культуры и спорта” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> Урок: "Как возникли первые соревнования" (РЕШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>	Становление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	1		1	Урок: "Режим дня школьника" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/</a>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						

1.1	Гигиена человека	1		1	Урок: “Лична гигиена человека” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;
1.2	Осанка человека	1	1	Урок: “Осанка человека” РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/</a>	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Урок: “Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры ” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок: “Кувырок вперед, кувырок назад” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок: “Висы на	Воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и

					перекладин” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям труда
2.2	Лыжная подготовка	12	12	Урок: “ТБ на уроках по лыжной подготовке” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> Урок: “ Скользящий шаг на лыжах с палками” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> ; Урок: “Поворот переступанием на лыжах с палками“(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> ; Урок: ” Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом“ (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</a> ; Урок: “Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> ;	установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.	
2.3	Легкая атлетика	9	9	Урок: “Бег на 30 м.”(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок “Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>		

				<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169041/">start/169041/</a>; Урок: “Беговые упражнения” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>; Урок: “Метание мешочка на дальность” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>; Урок: “Техника метания мешочка на точность” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>; Урок: “Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>;</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	14	<p>Урок: “ТБ на уроках подвижные игры” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок: “Подвижные игры” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>; Урок: “Подвижная игра Мышеловка” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>; Урок: “Эстафеты с мячом” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>; Урок: “Подвижные игры с мячом” (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a></p>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189846/">start/189846/</a> ; Урок: “Подвижная игра “Точно в цель” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a> ; Урок: “Подвижные игры” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> ; Урок: “Ловля и броски мяча в парах” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a> Урок: “Ведение мяча” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a> Урок: “Подвижные игры для зала” <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>	
Итого по разделу		45				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		16	Урок: “Что такое ГТО?” <a href="https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html">https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html</a> Урок: Тестирование челночного бега 3x10 м“ (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	Создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
Итого по разделу		16				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	
---	----	---	----	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	РЕШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/</a>	Становление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		1	РЕШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/</a>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	РЕШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/</a>	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9		9	Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям труда
2.2	Лыжная подготовка	10		10	Урок «Передвижения на лыжах» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> Урок «Особенности лыжного спорта» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию
2.3	Легкая атлетика	8		8	Урок «Виды	

					<p>легкоатлетических упражнений»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> Урок «Техника выполнения нормативов ГТО»  <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a></p>	<p>обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
2.4	Подвижные игры	14		14	<p>Урок «Теоретические аспекты игры баскетбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> Урок «Стойки и передвижения в баскетболе»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a></p>	
Итого по разделу		41				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22		22	<p>Урок «Техника выполнения нормативов ГТО»  <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a></p>	<p>Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися</p>

Итого по разделу	22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок: “Возникновение физической культуры и спорта” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Урок "Физическое развитие" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/</a>	Создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование умения
2.2	Измерение пульса на уроках	1		1	Урок "Физическая нагрузка и ЧСС"	к информации, формирование умения

	физической культуры				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/</a>	работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям. Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
2.3	Физическая нагрузка	1		1	Урок: "Физическая нагрузка и физические упражнения" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>	
Итого по разделу		3				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	1		1	Урок: "Закаливание" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/44">https://resh.edu.ru/subject/lesson/44</a>	Управлять учебными группами с целью

					<a href="#">27/start/</a>	вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	Становление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
2.2	Легкая атлетика	6		6	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a>	
2.3	Лыжная подготовка	10		10	Урок: “ТБ на уроках по лыжной подготовке” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	

					<p>Урок: “ Скользящий шаг на лыжах с палками” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>; Урок: “Поворот переступанием на лыжах с палками“(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>; Урок: ”  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом“ (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</a>; Урок: “Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>;</p>	<p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися</p>
2.4	Плавательная подготовка	2		2	<p>Урок "Я узнаю о бассейне"  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a> Итоговый урок "Плавать должен каждый"  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14		14	<p>Урок «Теоретические аспекты игры баскетбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> Урок «Стойки и передвижения в баскетболе»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/51">https://resh.edu.ru/subject/lesson/51</a></p>	

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/195918/">70/start/195918/</a> Урок «История развития волейбола» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> Урок «Мы играем в волейбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a>	
Итого по разделу		42				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	<p>Урок: “Что такое ГТО?”</p> <a href="https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html">https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html</a>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
Итого по разделу		20				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Развитие физической культуры в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание	1		1	Урок "Правила предупреждения травматизма" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>	

	первой помощи при их возникновении				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/188/start/194632/">188/start/194632/</a>	целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Урок "Наблюдаем за развитием" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/185/start/224375/</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
1.2	Закаливание организма	1		1	Урок "Если хочешь быть здоровым - закаляйся" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/187/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/187/start/</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Легкая атлетика	6		6	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча»	Становление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>	и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2.2	Лыжная подготовка	7		7	Урок «Передвижения на лыжах» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> Урок «Особенности лыжного спорта» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.3	Плавательная подготовка	2		2	Урок "Кроль!" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/</a> Итоговый урок "Учись плавать" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/</a>	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	Урок «Знакомство с футболом» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> Урок «Мы играем в футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a> Урок «История развития волейбола» Урок «Знакомство с футболом» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> Урок «Мы играем в футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> Урок «Мы	включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-

					играем в волейбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a> Урок «Теоретические аспекты игры баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> Урок «Стойки и передвижения в баскетболе» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>	познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
2.5	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	
Итого по разделу		39				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		24	Урок: «Что такое ГТО?» <a href="https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassev.html">https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassev.html</a> Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a>	Воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять

						и оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям. Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
Итого по разделу	24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1		1		Урок: “Возникновение физической культуры и спорта” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> Урок: "Как возникли первые соревнования" (РЕШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Урок: "Режим дня школьника" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Урок: “Личная гигиена человека” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Урок: “Осанка человека” РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила	1				РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/</a>

	поведения на уроках физической культуры					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>						
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				
7	Учимся гимнастическим упражнениям. Акробатические упражнения, основные техники	1				<p>Урок: “Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры ” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок: “Кувырок вперед, кувырок назад” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок: “Висы на перекладин” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p>
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
9	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
10	Стилизованные передвижения ходьбой и бегом (гимнастический шаг, бег)	1				

11	Гимнастические упражнения с мячом и скакалкой	1				
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
15	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
<b>Лыжная подготовка</b>						
16	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Урок: “ТБ на уроках по лыжной подготовке” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
17	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Урок: “ Скользящий шаг на лыжах с палками” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> ;
18	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок: “Поворот переступанием на лыжах с палками”(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> ;
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок: ” Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом“ (РЭШ)
20	Имитационные	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/18944">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/18944</a>

	упражнения техники передвижения на лыжах					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">U/</a> ; Урок: “Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> ;
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
26	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				

Легкая атлетика					
28	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной и невысокой скоростью	1		1	
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	
31	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	
32	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	
33	Обучение прыжку в длину с места в	1		1	

Урок: “Бег на 30 м.”(РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> Урок “Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике” (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/>; Урок: “Беговые упражнения” (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/>; Урок: “Метание мешочка на дальность” (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/>; Урок: “Техника метания мешочка на точность” (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/>; Урок: “Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега” (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/>;

	полной координации					
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке и приземления из прыжка	1		1		
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
37	Считалки для подвижных игр	1		1		<p>Урок: “ТБ на уроках подвижные игры” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>; Урок: “Подвижные игры” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>; Урок: “Подвижная игра Мышеловка” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>; Урок: “Эстафеты с мячом” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>; Урок: “Подвижные игры с мячом” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>; Урок: “Подвижная игра “Точно в цель” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>; Урок: “Подвижные игры” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/22366">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/22366</a></p>
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
40	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		
41	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		

42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">2/</a> ; Урок: “Ловля и броски мяча в парах” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">5/</a> Урок: “Ведение мяча” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">5/</a> Урок: “Подвижные игры для зала” <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1		1		

Урок: “Что такое ГТО?”  
<https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezenta-tsija-gto-dlia-1-klassov.html>  
Урок: Тестирование челночного бега 3x10 м“ (РЭШ)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/>

	передвижение. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		

65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
66	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		1		РЕИИ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Физическое развитие. и физические качества. Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество.	1		1		РЕИИ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/</a>
3	Развитие координации движений	1		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						

4	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		РЕШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/</a>
5	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>						
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
7	Строевые упражнения и команды	1		1		
8	Прыжковые упражнения	1		1		
9	Гимнастическая разминка	1		1		
10	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		
11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		

12	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		
13	Танцевальные гимнастические движения	1		1		
14	Танцевальные гимнастические движения	1		1		
<b>Лыжная подготовка</b>						
15	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		
16	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		
17	Спуск с горы в основной стойке	1		1		<p>Урок «Передвижения на лыжах»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> Урок «Особенности лыжного спорта»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a></p>
18	Подъем лесенкой	1		1		
19	Подъем лесенкой	1		1		
20	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
21	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
22	Торможение лыжными палками	1		1		
23	Торможение	1		1		

	лыжными палками					
24	Торможение падением на бок	1		1		
<b>Легкая атлетика</b>						
25	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a></p>
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		
29	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		
30	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и	1		1		

	сведением рук					
31	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		
32	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		
<b>Подвижные игры</b>						
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		
34	Игры с приемами баскетбола	1		1		
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
37	Прием «волна» в баскетболе	1		1		
38	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		
40	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		

Урок «Теоретические аспекты игры баскетбол»  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> Урок «Стойки и передвижения в баскетболе»  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/>

41	Футбольный бильярд	1		1		
42	Футбольный бильярд	1		1		
43	Бросок ногой	1		1		
44	Бросок ногой	1		1		
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a>
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
53	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		1		

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
61	Освоение правил и	1		1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
65	Освоение правил и	1		1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		
68	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1		Урок: “Возникновение физической культуры и спорта” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Виды физических упражнений	1		1		Урок "Физическое развитие" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/</a>
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1		1		Урок "Физическая нагрузка и ЧСС" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/</a>
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		Урок: "Физическая нагрузка и физические упражнения" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						

<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
5	Закаливание организма под душем	1		1		Урок: "Закаливание" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/</a>
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>						
7	Строевые команды и упражнения	1		1		Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
8	Лазанье по канату	1		1		
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		
10	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		
11	Прыжки через скакалку	1		1		
12	Ритмическая гимнастика	1		1		
13	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		
14	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		

15	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		
<b>Легкая атлетика</b>						
17	Прыжок в длину с разбега	1		1		<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a></p>
18	Броски набивного мяча	1		1		
19	Челночный бег	1		1		
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
<b>Лыжная подготовка</b>						
23	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		<p>Урок: “ТБ на уроках по лыжной подготовке” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p>

24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		<p>Урок: “ Скользящий шаг на лыжах с палками” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>; Урок: “Поворот переступанием на лыжах с палками“(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> ; Урок: ” Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом“ (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</a>; Урок: “Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками” (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a></p>
25	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		
26	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		
27	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
28	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
29	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		
30	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		
31	Торможение на лыжах способом	1		1		

	«плуг» при спуске с пологого склона					
32	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		
<b>Плавательная подготовка</b>						
33	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие.	1		1		Урок "Я узнаю о бассейне" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a> Итоговый урок "Плавать должен каждый" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>
34	Упражнения ознакомительного плавания: Упражнения в плавании кролем на груди на груди, брассом, дельфином	1		1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						

35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		<p>Урок «Теоретические аспекты игры баскетбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> Урок «Стойки и передвижения в баскетболе»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a> Урок «История развития волейбола»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> Урок «Мы играем в волейбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a></p>
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		
37	Спортивная игра баскетбол	1		1		
38	Спортивная игра баскетбол	1		1		
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		
42	Спортивная игра волейбол	1		1		

43	Спортивная игра волейбол	1		1		
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		
46	Спортивная игра футбол	1		1		
47	Спортивная игра футбол	1		1		
48	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		Урок: “Что такое ГТО?” <a href="https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezenta-tsiaa-gto-dlia-1-klassov.html">https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezenta-tsiaa-gto-dlia-1-klassov.html</a>
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через	1		1		

	ВФСК ГТО					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1		1		

	вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1		

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
66	Освоение правил и	1		1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		
68	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1		1		Урок «Развитие физической культуры в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		Урок "Правила предупреждения травматизма" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
3	Правила	1		1		

	предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Урок "Наблюдаем за развитием" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
5	Закаливание организма	1		1		Урок "Если хочешь быть здоровым - закаляйся" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>						
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Урок «Гимнастика. Гимнастические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> «Акробатические упражнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
7	Акробатическая комбинация	1		1		

8	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		
9	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		
11	Обучение опорному прыжку	1		1		
12	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
13	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		
14	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		

<b>Легкая атлетика</b>						
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			1	<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Техника метания мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p>
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			1	
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			1	
19	Беговые упражнения	1			1	
20	Беговые упражнения	1			1	
21	Метание малого мяча на дальность	1			1	
<b>Лыжная подготовка</b>						
22	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			1	<p>Урок «Передвижения на лыжах»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> Урок «Особенности лыжного спорта»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a></p>
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			1	
24	Передвижение на	1			1	

	лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
28	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		
<b>Плавательная подготовка</b>						

29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской.	1		1		<p>Урок "Кроль!"  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/</a>  Итоговый урок "Учись плавать"  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/</a></p>
30	Упражнения в скольжении на груди. Упражнения в плавании способом кроль. Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		<p>Урок «Знакомство с футболом»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>  Урок «Мы играем в футбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>  Урок «История развития волейбола» Урок «Знакомство с футболом»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>  Урок «Мы играем в футбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>  Урок  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/19607">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/19607</a></p>
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		
33	Разучивание подвижной игры	1		1		



44	Упражнения из игры футбол	1		1		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1		<p>Урок: “Что такое ГТО?”  <a href="https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezenta-tsia-gto-dlia-1-klassov.html">https://demo.multiurok.ru/index.php/files/prezenta-tsia-gto-dlia-1-klassov.html</a>  Урок «Техника выполнения нормативов ГТО»  <a href="https://user.gto.ru/#gto-method">https://user.gto.ru/#gto-method</a></p>
46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
51	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		1		
52	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		1		
53	Освоение правил и	1		1		

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					
54	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1		1		
55	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		1		
56	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из</p>	1		1		

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		
68	Промежуточная аттестация.	1	1	1		

	Дифференцированный зачёт.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

## **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 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура: 1-й класс: учебник Матвеев А.П. Просвещение

Физическая культура: 2-й класс: учебник Матвеев А.П. Просвещение

Физическая культура: 3-й класс: учебник Матвеев А.П. Просвещение

Физическая культура: 4-й класс: учебник Матвеев А.П. Просвещение

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

<https://fizkulturana5.ru/> Сайт учителей физкультуры «физкультура на 5»

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

**Оценка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

**По способам (умениям)** осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность:

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый. **Предварительный учёт** проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. **Текущий учёт** позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. **Текущая оценка** на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях. **Итоговая оценка** выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность. **Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках. **Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).

## График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
-------------------------	--------------	-----------------	--------

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится	Способ оценки
---	---------------

Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом уроке	5-9 кл
Опрос по пройденной теме	Опрос по пройденной теме	По итогам освоения темы	
Контрольные нормативы	Тематический	По итогам освоения раздела	5-9 кл
Тестовые нормативы	Тематический	В соответствии с тематическим планированием	5-9 кл
Контрольная работа	Промежуточная аттестация	Апрель -май	5-9 кл

**Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки» по учебному предмету «Физическая культура» по ФГОС второго поколения**

Демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;	Практическое задание
Измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;	Дневник наблюдения
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;	Сдача норматива
Демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;	Практическое задание
Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;	Практическое задание
Передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;	Практическое задание
Организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;	Практическое задание
Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Практическое задание
<b>К концу обучения в 3 классе обучающийся научится</b>	<b>Способ оценки</b>
Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;	Устный опрос
Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;	Практическое задание
Измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;	Практическое задание
Выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;	Устный опрос
Выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;	Практическое задание
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;	Практическое задание
Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;	Практическое задание
Демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;	Практическое задание
Демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;	Практическое задание
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;	Сдача норматива
Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;	Практическое задание
Выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);	Практическое задание
Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.	Практическое задание
<b>К концу обучения в 4 классе обучающийся научится</b>	<b>Способ оценки</b>
Объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;	Устный опрос
Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;	Устный опрос
Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;	Составление плана
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, лыжной и плавательной подготовкой;	Практическое задание

Проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;	Практическое задание
Демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);	Практическое задание
Демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;	Практическое задание
Демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;	Практическое задание
Выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;	Сдача норматива
Выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;	Сдача норматива
Демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);	Тестирование
Выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;	Практическое задание
Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.	Практическое задание

