

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Министерство образования Республики Коми

МБОУ «НШ-ДС» пст.Керки

РАССМОТРЕНО

зам. директора по УВР

Савиновская И.Г.

Приказ № 64 (ОД)

от «15» июля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Терехова И.А.

Приказ № 64 (ОД)

от «15» июля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1706281)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов

пст. Керки 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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, городошный спорт. Городошный спорт: формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры,

терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон); Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами.

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 и спортивные игры, городошный спорт.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Городошный спорт: формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон); Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами.

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 противходом, 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры, городошный спорт.

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. Городошный

спорт: формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон); Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами.

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, городошный спорт.

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. Городошный спорт: формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон); Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами.

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 в 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры, городошный спорт	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры, городошный спорт	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		53			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры, городошный спорт	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры, городошный спорт	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п № ур.	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел. «Знания о физической культуре» (2 ч)						
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Как возникли первые соревнования	1	0	1		
Раздел. «Способы самостоятельной деятельности» (1 ч)						
3.	Режим дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел. «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (20 ч)						
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". (8 ч)</i>						
4./1	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	1	0	1		
5./2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. П/и с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6./3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. Подтягивания. П/и с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7./4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. П/и с элементами легкой атлетики.	1	0	1		

8./5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метание мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9./6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		
10./7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. П/и с элементами легкой атлетики.	1	0	1		
11./8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	0	1		
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". (12 ч)</i>						
12./1	ТБ и гигиенические требования на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. П/и со скакалкой.	1	0	1		

13/2.	Простые акробатические упражнения: упор-присев, лежа; упор стоя на коленях; упор лежа на бедрах; упор сидя сзади.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14./3	Построение в шеренгу, в круг. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости. П/и.	1	0	1		
15./4	Седы – на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лежа на спине; перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекат назад-вперед на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1	0	1		
16./5	Перекаты в группировке: назад, на бок. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17./6	Лазание по наклонной скамейке. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, с выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1	0	1		
18./7	Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь.	1	0	1		
19./8	Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		
20./9	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		

21./ 10	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22./ 11	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по наклонной скамье в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23./ 12	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		

Раздел «Оздоровительная физическая культура» (3 ч)

24./1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
25./2	Осанка человека	1	0	0		
26./3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		

Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (33 ч)

Модуль "Лыжная подготовка" (12 ч)

27. /1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28. /2	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1	0	1		
29. /3	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1	0	1		

30. /4	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	0	1		
-----------	--	---	---	---	--	--

31. /5	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	0	1		
32. /6	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	0	1		
33. /7	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34. /8	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35. /9	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1	0	1		
36. /10	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37. /11	Спуск в основной стойке, подъем "лесенкой". Передвижение скользящим шагом.	1	0	1		
38. /12	Прохождение комбинированной дистанции.	1	0	1		

Модуль "Подвижные и спортивные игры" (13 ч)

39. /1	Т.Б. на уроках баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	0	1		
40. /2	Ведение мяча на месте и в шаге по прямой. Передача и ловля мяча двумя руками на месте от груди. Игры «мяч в обруч», «Брось – поймай».	1	0	1		
41. /3	Передачи и ловли мяча на месте с поворотом. Подвижные игры «Брось – поймай», «Гонки баскетбольных мячей», «Кто быстрее»	1	0	1		

42. /4	Ведение с изменением направления и обводкой предметов. Игра «Попади в мяч», «Ведение параами», «Гонка по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43. /5	Бросок мяча одной рукой от правого и левого плеча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1		;

44. /6	Т.Б. на уроках футбола. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по мячу правой и левой ногой. П/и «Не оступись»	1	0	1		
45. /7	Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		
46. /8	Упражнения с футбольным мячом. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47. /9	Т.Б. на уроках пионербола. История волейбола. Правила игры пионербола. Передвижения в низкой и средней стойке. П/И «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48. /10	Перебрасывание мяча через волейбольного сетку из-за головы. Поддача мяча. Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		
49. /11	Перемещение приставным шагом. Игра «Мяч над головой» Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		
50. /12	Знакомство с правилами игры «Городки», терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон). Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	0	1		

51. /13	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами в игре «Городки». Разучивание подвижных игр «Не попади в болото», «Не оступись». Эстафеты.	1	0	1		
------------	--	---	---	---	--	--

Модуль "Лёгкая атлетика" (8 ч)						
52. /1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53. /2	Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54. /3	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		
55. /4	Метания мяча на дальность и в горизонтальную цель. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56. /5	Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		

57. /6	Наклон вперед из положения сидя на полу. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		
-----------	--	---	---	---	--	--

58. /7	Ходьба и медленный бег. Прыжки "многоскоки". Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		
59. /8	Смешанное передвижение на 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел. «Прикладно-ориентированная физическая культура» (7 ч.)

60. /1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
61. /2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).	1	0	1		
62. /3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		
63. /4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		
64. /5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1		
65. /6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		

66. /7	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Промежуточная аттестация.	1	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	61		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел. «Знания о физической культуре» (2 ч)						
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел. «Способы самостоятельной деятельности» (3 ч)						
3. /1	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4. /2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. П/И	1	0	1		
5. /3	Составление дневника наблюдений по физической культуре. П/И	1	0	1		
Раздел. «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (20 ч)						
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". (8 ч)</i>						
6. /1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30 м. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7. /2	Спринтерский и гладкий равномерный бег. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8. /3	Правила развития физических качеств. Беговые упражнения. Зачет 30 м.	1	0	1		
9. /4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок на 180; прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10. /5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок на 180. Зачет прыжок в длину с места.	1	0	1		
11. /6	Беговые упражнения. Равномерный бег 4 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12. /7	Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин. Зачет метание малого мяча на дальность.	1	0	1		
13. /8	Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	1	0	1		

Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (12 ч.)

14. /1	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15. /2	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. П/И «Иголочка и ниточка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16. /3	Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические комбинации из упражнений: из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		

17. /4	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. П/И «Иголочка и ниточка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18. /5	Акробатическая комбинация из упражнений: из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с. П/И «Змейка»	1	0	1		
19. /6	Акробатическая комбинация из упражнений: боковое равновесие-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад в стойку на лопатках «березка» с согнутыми ногами-лечь-сед с наклоном вперед-сед упор сзади-поворот в упор лежа-прыжком упор присев. П/И «Гимнастические салки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20. /7	Перешагивание через набивные мячи. Упражнения на развитие координационных способностей. П/И «Ветер, дождь, гром, молния»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21. /8	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. П/и «Большая кошка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22. /9	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. П/и «Запрещенное движение».	1	0	1		
23. /10	Танцевальные элементы. Развитие координационных способностей. П/И «Пройди не упади?»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

24. /11	Танцевальные элементы. Развитие координационных способностей. П/И «Пройди не упади?»	1	0	1		
25. /12	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел «Оздоровительная физическая культура» (3 ч.)

26. /1	Занятия по укреплению здоровья.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27. /2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28. /3	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		

Раздел «Спортивно – оздоровительная физическая культура»

Модуль «Лыжная подготовка» (12 ч.)

29. /1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30. /2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		
31. /3	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		
32. /4	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33. /5	Подъем «лесенкой».	1	0	1		
34. /6	Подъем «лесенкой».	1	0	1		
35. /7	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36. /8	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	1		
37. /9	Торможение лыжными палками.	1	0	1		
38. /10	Торможение лыжными палками.	1	0	1		

39. /11	Торможение падением на бок.	1	0	1		
40. /12	Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» (13 ч.)</i>						
41. /1	Правила Т.Б. на уроках подвижные и спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42. /2	Игры с приемами баскетбола.	1	0	1		
43. /3	Игры с приемами баскетбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44. /4	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		
45. /5	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	0	1		
46. /6	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47. /7	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1		
48. /8	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1		
49. /9	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1		
50. /10	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51. /11	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		
52. /12	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Знакомство с правилами игры «Городки», терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон).	1	0	1		
53. /13	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами в игре «Городки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Модуль «Легкая атлетика» (8 ч.)

54. /1	Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180, прыжки и многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55. /2	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
56. /3	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57. /4	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		
58. /5	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	0	1		
59. /6	Зачет. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60. /7	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		
61. /8	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. П/И «Два мороза».	1	1	1		

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (7 ч.)

62. /1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63. /2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		
64. /3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки. Эстафеты.	1	0	1		

65. /4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66. /5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
67. /6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68. /7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные	Практические		
Раздел. «Знания о физической культуре» (2 ч)						
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Виды физических упражнений. П/И	1	0	1		
Раздел. «Способы самостоятельной деятельности» (4 ч)						
3./1	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. П/И	1	0	1		
4./2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5./3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца. П/И	1	0	1		
6./4	Закаливание организма под душем. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел. «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (20 ч)						
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". (8 ч)</i>						

7. /1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8. /2	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9. /3	Совершенствование техники высокого старта. Высокий старт Бег 30 м – тест. П/И	1	0	1		
10. /4	Прыжок в длину с места, с разбега. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11. /5	Зачет прыжок в длину с места. П/И	1	0	1		
12. /6	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		
13. /7	Беговые упражнения с координационной сложностью Равномерный бег 7 мин. Зачет метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14. /8	Развитие выносливости. Кросс 1000 м. П/И	1	0	1		

Модуль "Гимнастика с основами акробатики» (12 ч.)

15. /1	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16. /2	Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатические комбинации из упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. П/И	1	0	1		

17. /3	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18. /4	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. П/И «Иголочка и ниточка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19. /5	Акробатическая комбинация из упражнений: из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с. П/И «Змейка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20. /6	Акробатическая комбинация из упражнений: боковое равновесие-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад в стойку на лопатках «березка» с согнутыми ногами-лечь-сед с наклоном вперед-сед упор сзади-поворот в упор лежа-прыжком упор присев. П/И «Гимнастические салки»	1	0	1		
21. /7	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22. /8	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии: «цапля», «Ласточка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

23. /9	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушагат».	1	0	1		
24. /10	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25. /11	Танцевальные элементы. Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	0	1		
26. /12	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел «Оздоровительная физическая культура» (2 ч.)

27. /1	Занятия по укреплению здоровья.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28. /2	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		

Раздел «Спортивно – оздоровительная физическая культура»

Модуль «Лыжная подготовка» (12 ч.)

29. /1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30. /2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		
31. /3	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32. /4	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		
33. /5	Разучивание од - одновременному двухшажному ходу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

34. /6	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	0	1		
35. /7	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36. /8	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции.	1	0	1		
37. /9	Одновременный бесшажный ход. Торможение лыжными палками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38. /10	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	0	1		
39. /11	Попеременный двухшажный ход. Торможение падением на бок.	1	0	1		
40. /12	Поворот переступанием с продвижением вперед. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		

Модуль «Подвижные и спортивные игры, городошный спорт» (13 ч.)

41. /1	Правила Т.Б. на уроках подвижные и спортивные игры. Стойки передвижения, повороты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42. /2	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		
43. /3	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44. /4	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1		
45. /5	Бросок мяча с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46. /6	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
47. /7	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

48. /8	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
49. /9	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50. /10	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
51. /11	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		
52. /12	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Знакомство с правилами игры «Городки», терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53. /13	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами в игре «Городки».	1	0	1		

Модуль «Легкая атлетика» (8 ч.)

54. /1	Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180, прыжки и многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55. /2	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
56. /3	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57. /4	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		
58. /5	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

59. /6	Зачет. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		
60. /7	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61. /8	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. П/И «Два мороза».	1	1	1		
<i>Модуль «Плавательная подготовка» (1 ч.)</i>						
62. /9	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (6 ч.)						
63. /1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
64. /2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки. Эстафеты.	1	0	1		
65. /3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
66. /4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
67. /5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	0	1		

68. /6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
Раздел. «Знания о физической культуре» (2 ч)						
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Виды физических упражнений. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел. «Способы самостоятельной деятельности» (4 ч)						
3. /1	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4. /2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. П/И	1	0	1		
5. /3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца. П/И	1	0	1		

6./4	Закаливание организма под душем. П/И	1	0	1		
------	--------------------------------------	---	---	---	--	--

Раздел. «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (20 ч)

Модуль "Лёгкая атлетика". (8 ч)

7./1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8./2	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м. П/И	1	0	1		
9./3	Совершенствование техники высокого старта. Высокий старт Бег 30 м – тест. П/И	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10./4	Прыжок в длину с места, с разбега. П/И	1	0	1		
11./5	Зачет прыжок в длину с места. П/И	1	0	1		
12./6	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13./7	Беговые упражнения с координационной сложностью Равномерный бег 7 мин. Зачет метание малого мяча на дальность.	1	0	1		
14./8	Развитие выносливости. Кросс 1000 м. П/И	1	0	1		

Модуль "Гимнастика с основами акробатики» (12 ч.)

15./1	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
-------	--	---	---	---	--	---

16. /2	Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатические комбинации из упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. П/И	1	0	1		
17. /3	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. П/И «Слушай сигнал»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18. /4	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем 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. П/И «Иголочка и ниточка»	1	0	1		
19. /5	Акробатическая комбинация из упражнений: из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с. П/И «Змейка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20. /6	Акробатическая комбинация из упражнений: боковое равновесие-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад в стойку на лопатках «березка» с согнутыми ногами-лечь-сед с наклоном вперед-сед упор сзади-поворот в упор лежа-прыжком упор присев. П/И «Гимнастические салки»	1	0	1		
21. /7	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

22. /8	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии: «цапля», «Ласточка».	1	0	1		
23. /9	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24. /10	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	0	1		
25. /11	Танцевальные элементы. Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26. /12	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел «Оздоровительная физическая культура» (2 ч.)

27. /1	Занятия по укреплению здоровья.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28. /2	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		

Раздел «Спортивно – оздоровительная физическая культура»

Модуль «Лыжная подготовка» (12 ч.)

29. /1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30. /2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		
31. /3	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

32. /4	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		
33. /5	Разучивание од - довременному двухшажному ходу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34. /6	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	0	1		
35. /7	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36. /8	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции.	1	0	1		
37. /9	Одновременный бесшажный ход. Торможение лыжными палками.	1	0	1		
38. /10	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39. /11	Попеременный двухшажный ход. Торможение падением на бок.	1	0	1		
40. /12	Поворот переступанием с продвижением вперед. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		

Модуль «Подвижные и спортивные игры, городошный спорт» (13 ч.)

41. /1	Правила Т.Б. на уроках подвижные и спортивные игры. Стойки передвижения, повороты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42. /2	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		
43. /3	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	0	1		
44. /4	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45. /5	Бросок мяча с места	1	0	1		

46. /6	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47. /7	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
48. /8	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49. /9	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
50. /10	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51. /11	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		
52. /12	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Знакомство с правилами игры «Городки», терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53. /13	Учебно-тренировочная игра в пионербол. Освоение правильного положения рук, ног при броске биты, знакомство с фигурами в игре «Городки».	1	0	1		

Модуль «Легкая атлетика» (8 ч.)

54. /1	Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180, прыжки и многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55. /2	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56. /3	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57. /4	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. П/И «Кто дальше бросит».	1	0	1		

58. /5	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59. /6	Зачет. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		
60. /7	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	1	0	1		
61. /8	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. П/И «Два мороза».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

Модуль «Плавательная подготовка» (1 ч.)

62. /9	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		
-----------	---	---	---	---	--	--

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (6 ч.)

63. /1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Бег на 30м. Эстафеты..	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
64. /2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки. Эстафеты.	1	0	1		
65. /3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/Untitled-1 (gto.ru)
66. /4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
67. /5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

68. /6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Сетка волейбольная

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Секундомер однокнопочный

Флажки разметочные

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Мат поролоновый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Мат поролоновый

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная

