

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Владимирской области

Религиозная организация "Спасо-Преображенский мужской монастырь

города Муром Владимирской области Муромской Епархии РПЦ

(Московский Патриархат)"

ЧОУ "Муромская православная гимназия"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

О.В.Королева
Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Н.Н.Витковская
Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ЧОУ "Муромская
православная гимназия"**

Иеродиакон Тихон
Приказ № 83 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2247141)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Муром 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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 разнообразным 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.

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.

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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		0.5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
1.2	Осанка человека	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1.5		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	15	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	65.5	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		1.5		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	10.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу		54.5		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192811/
2.3	Физическая нагрузка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.3	Лыжная подготовка	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		60		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/
1.2	Закаливание организма	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.3	Лыжная подготовка	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		60		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Как возникли первые соревнования. Требования на уроках легкой атлетики.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Бег на 30 м с высокого старта. Игра "Воробьи - вороны"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Прыжок в длину с места. Игра "Волк во рву".	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Мониторинг физической подготовленности. Игра "Совушка"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Обучение технике челночного бега. Игра "Салки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Тестирование челночного бега 3x10м. Игра "Салки с домиками"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Тестирование подтягивания у мальчиков	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа.				
9	Метание мешочка на дальность. Игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Тестирование метания малого мяча на точность. Русская народная подвижная игра "Горелки".	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Требования на уроках по подвижным играм. Подвижная игра "Мышеловка"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра "Осада города"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Школа укрощения мяча. Подвижная игра "Ночная охота".	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Глаза закрывай - упражнение начинай. Броски и ловля мяча в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Ведение мяча. Ведение мяча в движении	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Эстафеты с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Подвижные игры с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Требования на занятиях гимнастикой. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Перекаты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Исходные положения в физических упражнениях. Обучение технике выполнения кувырка вперед	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Кувырок вперёд				
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Стойка на лопатках.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Акробатические упражнения, основные техники. Мост.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Лазание по гимнастической стенке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Способы построения и повороты стоя на месте. Перелезания на гимнастической стенке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Висы на перекладине	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Переворот назад, вперёд на гимнастических кольцах. Подъем ног из положения лежа на животе	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Обруч: учимся им управлять. Стибание рук в положении упор лежа	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Лазание по канату	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Требования на уроках лыжной	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок				
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах без палок.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Повороты переступанием на лыжах без палок. Упражнения в передвижении на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Упражнения в передвижении на лыжах. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Техника ступающего шага во время передвижения. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом "змейкой"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Прохождение дистанции 1,4 км на лыжах				
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Броски и ловля мяча в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Броски мяча через волейбольную сетку с разных дистанций	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Бросок набивного мяча от груди, снизу. Считалки для подвижных игр.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Подвижная игра "Точно в цель"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Командная подвижная игра "Хвостики"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание игры "Охотники и утки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Подвижные игры с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Мониторинг физической подготовленности. Силовые упражнения	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Мониторинг физической подготовленности. Бег на 30 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Мониторинг физической	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	подготовленности. Прыжок в длину с места				
62	Мониторинг физической подготовленности. Смешанное передвижение 1000 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1		https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1		https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1		https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1		https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	65		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег на 30 м с высокого старта. Игра «Шишки-жёлуди-орехи»	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с места. Игра "Волк во рву"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие. Бег на 60 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества. Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Сила как физическое качество. Техника челночного бега. Силовые упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Быстрота как физическое качество. Тестирование челночного бега 3х10м. Игра "Салки с домиками"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Гибкость как физическое качество.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Тестирование наклона вперед из положения стоя				
9	Развитие координации движений. Тестирование метания малого мяча на точность	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Требования по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры "Ловишка", "Заяц без логова", на внимание	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Дневник наблюдений по физической культуре. Преодоление полосы препятствий	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Выносливость как физическое качество. Смешанное передвижение 1000 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Закаливание организма. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Утренняя зарядка. Ведение баскетбольного мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Составление комплекса утренней зарядки. Эстафеты с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Подвижные игры "Колдунчики", "Вышибалы"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Подвижные игры ""Салки - дай руку", "Пустое место"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Подвижные игры "Хвостики", "Охотники и утки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Перекаты	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Строевые упражнения и команды. Кувырок вперед	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Строевые упражнения и команды. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Стойка на лопатках, мост	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Стойка на голове и руках	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Гимнастическая разминка. Акробатическая комбинация	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Различные виды перелезаний. Ходьба на гимнастической скамейке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Танцевальные гимнастические движения. Варианты вращения обруча	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Лазанье по канату	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	на лыжах без палок				
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Торможение падением	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Подъем на склон "елочкой" и спуск под уклон на лыжах. Торможение лыжными палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Передвижение на лыжах змейкой ступающим и скользящим шагом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Подвижная игра на лыжах "Накаты". Торможение падением на бок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Прохождение дистанции на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Прохождение дистанции на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		https://www.gto.ru/
47	Лыжная гонка.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

49	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Броски мяча через волейбольную сетку на точность, с дальних дистанций	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Подвижные игры "Хвостики", "Бросай далеко, собирай быстрее"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Подвижные игры "Вышибалы", "Волк во рву"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Подвижные игры "Хвостики", "Охотники и утки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Подвижные игры "Два капитана" - ознакомление	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры "Два капитана" облегченная игра	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Подвижные игры "Два капитана"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Подвижные игры "Птичка на дереве, собачка на земле", на внимание	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Подвижные игры "Салки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Челночного бега 3х10м	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Наклон вперед из положения стоя	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Бег 30 метром	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Силовые упражнения монитроинга	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Равномерный бег 1000 м	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Правила техники безопасности на	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1		https://www.gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта. Бег на 30 м с высокого старта. Игра «Белые медведи»	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Виды физических упражнений. Прыжок в длину с места. Игра "Волк во рву"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 1000 метров.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Дозировка физических нагрузок. Силовые упражнения мониторинга	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Наклон вперёд из положения стоя. Игра "Вышибалы"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Закаливание организма под душем. Техника челночного бега 3х10м. Игра "Салки"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Метание мешочка на дальность. Игра "Ловишка с мешочком на голове"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

9	Метание малого мяча на точность. Игра "Антывышибалы"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Беговые упражнения. Игра "Командные хвостики"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Подвижная игра "Перестрелка". Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Футбольные упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Футбольные упражнения в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Подвижная игра "Осада города"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Броски и ловля мяча в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Подвижная игра "Собачки".	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Подвижная игра "Собачки ногами"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Эстафеты с мячами	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Техника безопасности при проведении уроков гимнастики. Строевые команды и упражнения. Кувырок вперед, варианты выполнения кувырка вперед	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Строевые команды и упражнения. Кувырок вперед с разбега через препятствие	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Кувырок назад	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Кувырки	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Стойка на голове. Стойка на руках	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Акробатическая комбинация	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

26	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Прыжки через скакалку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Лазанье по канату в три приема	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гимнастических кольцах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Танцевальные упражнения из танца галоп. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Танцевальные упражнения из танца полька. Варианты вращения обруча	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

40	Передвижение и спуск с пологого склона на лыжах "змейкой"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Спуск на лыжах с пологого склона в низкой стойке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Прохождение дистанции	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Прохождение дистанции	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Прохождение дистанции	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		https://www.gto.ru/
47	Лыжная гонка	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Эстафеты с мячами	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Подвижная игра "Два капитана"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Подвижная игра "Пионербол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Знакомство с баскетболом. Подготовка к баскетболу	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Спортивная игра "Футбол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Спортивная игра "Футбол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Подвижная игра "Флаг на башне"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Подвижные и спортивные игры	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

60	Челночный бег 3х10м	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Наклон вперёд из положения стоя	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Бег 30 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Спортивная игра футбол	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Бег 1000 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике. Игра «Белые медведи». Из истории развития физической культуры в России	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Наклон вперёд из положения стоя на лавочке. Игра "Вышибалы"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Силовые упражнения в мониторинг	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 1000 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. челночного бега 3х10м. Игра "Салки - дай руку"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание мешочка на дальность. Игра "Ловишка с мешочком на голове"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма. Метания малого мяча на точность. Игра "Антивышибалы"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Беговые упражнения. Игра "Командные хвостики"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Техника паса в футболе	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Спортивная игра "Футбол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Броски и ловля мяча в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Броски и ловля мяча в парах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Ведение мяча. Подвижная игра "Осада города"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Эстафеты с мячами	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Подвижная игра "Два капитана"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Подвижная игра "Пионербол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Требования на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Кувырок вперед с разбега через препятствие	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Кувырок назад. Стойка на голове и руках	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

23	Акробатическая комбинация.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Акробатическая комбинация.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Висы	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжки со скакалкой	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Лазанье по канату в два приема	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Махи на гимнастических кольцах	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Знакомство с опорным прыжком	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Имитационные упражнения в	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	передвижении на лыжах				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах при спуске с небольшого склона	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		https://www.gto.ru/
47	Лыжная гонка	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Подвижная игра "Пионербол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Волейбольные упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Баскетбольные упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

54	Ведение мяча	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Спортивная игра "Баскетбол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Футбольные упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Спортивная игра "Футбол"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Подвижная игра "Два капитана"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Подвижная игра "Осада города"	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Челночный бег 3х10 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Наклон вперед из положения стоя на лавочке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Прыжок в длину с места	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Бег 30 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Силовые упражнения мониторинга	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Бег 1000 метров	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

- 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, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>

<https://www.gto.ru>

БФСК ГТО (gto.ru)

