

Приложение №1 к основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ «Мостовская средняя общеобразовательная школа»  
согласовано на педагогическом совете  
протокол № 1 от 21.08.2023г.  
утверждено приказом директора  
№ 119 - ОД от 21.08.2023г.

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МКОУ "Мостовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

---

[укажите ФИО]	[укажите ФИО]	[укажите ФИО]
[Номер приказа] от «[число]» [месяц][год] г.	[Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.	[Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.

|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3210245)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Мостовское, 2023г.

## 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 –338 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по



наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой); выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a> -
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10		10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	16		16	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>

					ra.ru/http://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	14		http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	52		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8		8	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10		10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	12		12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		34			
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	13	8	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2		2	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	2	8	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>



2.3	Лыжная подготовка	12	1	12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6		6	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	10	8	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		18			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	15	53	

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1		1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9		9	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>

					<a href="http://zkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">zkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	15		<a href="http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/">http://spo.1september.ru/urok/http://www.fizkultura.ru/http://www.trainer.h1.ru/</a>
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Современные физические упражнения	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Строевые упражнения и	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская

	организующие команды на уроках физической культуры					электронная школа (resh.edu.ru)
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

26	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

51	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)



	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	14	52		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Современные Олимпийские игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Физическое развитие	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Физические качества	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Сила как физическое качество	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Быстрота как физическое качество	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Выносливость как физическое качество	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Гибкость как физическое качество	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Развитие координации движений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Закаливание организма	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

13	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Строевые упражнения и команды	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Гимнастическая разминка	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Упражнения с гимнастическими мячом и скакалкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Танцевальные гимнастические движения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Танцевальные гимнастические движения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Спуск с горы в основной стойке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Спуск с горы в основной стойке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Подъем лесенкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Торможение лыжными палками	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Торможение падением на бок и лыжными палками	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Торможение падением на бок	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
41	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1			<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1			<u><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></u>

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа</a>

	со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	История появления современного спорта	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Виды физических упражнений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Закаливание организма под душем	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



						(resh.edu.ru)
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
9	Строевые команды и упражнения	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
10	Строевые команды и упражнения	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
11	Лазанье по канату	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
14	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
16	Прыжки через скакалку	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
17	Прыжки через скакалку	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
18	Ритмическая гимнастика	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс -</u>

						<u>Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
19	Ритмическая гимнастика	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
24	Прыжок в длину с разбега	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
25	Прыжок в длину с разбега	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
26	Броски набивного мяча	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
27	Броски набивного мяча	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс -</u>

						<u>Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
28	Челночный бег	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
29	Челночный бег	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>

37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
43	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
44	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u>

						<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Правила поведения в бассейне	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Упражнения в плавании брассом	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Упражнения в плавании дельфином	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Освоение правил и техники	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс -</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					<u>Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – 1мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа</u> (resh.edu.ru)

	спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			<u>Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Закаливание организма	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



						<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Обучение опорному прыжку	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Обучение опорному прыжку	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Упражнения на гимнастической	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс -</a>

	перекладине					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Беговые упражнения	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Беговые упражнения	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Метание малого мяча на дальность	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Метание малого мяча на дальность	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	ходом: подводящие упражнения					<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	координации					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Подводящие упражнения	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Подводящие упражнения	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Упражнения с плавательной доской	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	Упражнения в плавании	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс -</a>

	способом кроль					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **1 КЛАСС**

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

#### **2КЛАСС**

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

#### **3КЛАСС**

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

#### **4КЛАСС**

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

|

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

#### **2КЛАСС**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /



В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

#### 3КЛАСС

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>, Рабочие программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

#### 4 КЛАСС

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. — 143 с

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

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkultura.ru/>

<http://www.trainer.h1.ru/>

[Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа](#)

[\(resh.edu.ru\)Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа](#)

[\(resh.edu.ru\)Физическая культура - 3класс - Российская электронная школа](#)

[\(resh.edu.ru\)Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа](#)

[\(resh.edu.ru\)](#)

|

