

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В связи с отсутствием условий в образовательном учреждении часы на плавательную подготовку в 3-4 классах перераспределены в разделе 2 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» на другие обязательные подразделы.

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 поочерёдно 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 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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

Базовые логические и исследовательские 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:

Общение:

- 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:

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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.

Предметные результаты

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.

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.

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

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 проплытие 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 приrostы в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1.	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	1			
2.1.	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	86			
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	3			
1.1.	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2.	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	67			
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2.	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3.	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4.	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	26			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Общее количество часов по программе	99			

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре	3			
1.1. Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	4			
2.1. Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	61			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	2			
1.1. Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	55			
2.1. Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2. Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3. Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4. Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	4			
3.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Общее количество часов по программе	68			

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1.	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	4			
2.1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3.	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	62			
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	2			
1.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

1.2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	58			
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2.	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3.	Лыжная подготовка	15			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4.	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	2			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Общее количество часов по программе	68			

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1.	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	4			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	2			
1.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	58			
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2.	Легкая атлетика	13			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.3.	Лыжная подготовка	15			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4.	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	2			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Общее количество часов по программе	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	Правила поведения на уроках физической культуры				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Чем отличается ходьба от бега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8.	Современные физические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	скоростью передвижения				
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20.	Считалки для подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23.	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30.	Исходные положения в физических упражнениях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33.	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34.	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40.	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42.	Гимнастические упражнения в прыжках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры				
44.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46.	Сгибание рук в положении упор лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47.	Разучивание прыжков в группировке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51.	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52.	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55.	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56.	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63.	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

88	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Общее количество часов по программе	99			

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	через ВФСК ГТО				
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12.	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13.	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14.	Физическое развитие СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16.	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17.	Физические качества СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19.	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20.	Развитие координации движений СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21.	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22.	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25.	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28.	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29.	Зарождение Олимпийских игр ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31.	Дневник наблюдений по физической культуре СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

32.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34.	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35.	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36.	Спуски и подъемы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37.	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38.	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39.	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40.	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41.	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42.	Спуски и подъемы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47.	Танцевальные гимнастические движения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52.	Современные Олимпийские игры ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53.	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56.	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

60.	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64.	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65.	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Общее количество часов по программе		68			

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5.	Дозировка физических нагрузок СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9.	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10.	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11.	Виды физических упражнений СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

12.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13.	Правила поведения на занятиях гимнастикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14.	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15.	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17.	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20.	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23.	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26.	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29.	История появления современного спорта ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30.	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31.	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

35.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43.	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47.	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49.	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50.	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52.	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53.	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54.	Спортивная игра баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57.	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59.	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	ГТО. Челночный бег 3х10 м				
61.	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62.	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65.	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66.	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Общее количество часов по программе		68			

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.	Самостоятельная физическая подготовка СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7.	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8.	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11.	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

12.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14.	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17.	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18.	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23.	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24.	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26.	Из истории развития национальных видов спорта ЗН	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28.	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29.	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	подводящие упражнения				
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47.	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48.	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50.	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53.	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54.	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

56.	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57.	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59.	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62.	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64.	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности СД	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Общее количество часов по программе		68			

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

2 вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[])=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм