

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти «Гимназия № 35»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по УВР

Н.В. Коритко
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Гимназия № 35»

Л.М. Сураева
Приказ № 148/1 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3008243)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Тольятти - 2025

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 – 371 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 69 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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 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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3 | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.4 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.5 | Строевые команды, виды построения, | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| | расчёта | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 5 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно-важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания | 16 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 10 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3 | Организовующие команды и приемы | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 28 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|--|--|----|---|---|
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 25 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 55 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 6 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 9 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 14 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 27 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 69 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 18 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 9 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 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/ |
| Итого по разделу | | 4 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | |
| 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/ |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 17 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 25 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|---|--|-----|----|---|
| Итого по разделу | | 76 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 18 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 1 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | 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/ |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | |
| 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/ |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 13 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | | |
|---|--|----|---|---|
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 52 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 10 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Что такое физическая культура (1-й из 1 ч.) | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2 | Как возникли физические упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3 | Кто как передвигается | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4 | Игры на свежем воздухе | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 5 | Что такое режим дня | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 6 | Физкультминутка | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 7 | Утренняя зарядка | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 8 | Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 9 | Бег коротким , средним, длинным шагом.. Понятие "короткая дистанция". Бег на скорость | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 10 | Бег коротким , средним, длинным шагом.. Понятие "короткая дистанция". Бег на скорость | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 11 | Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 12 | 6 минутный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 13 | Закрепление навыков прыжка "попрыгунчики" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 14 | Прыжки с передвижением . Личная гигиена. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 15 | Закрепление навыков прыжка. Прыжок в длину с места. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 16 | Прыжки со скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 17 | Упражнения с малым мячом. Подтягивание. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 18 | Метание малого мяча в цель | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 19 | Правила в игре, их значение. Тест на гибкость. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 20 | Игра "К своим флажкам". Правила поведения и безопасность | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 21 | Олимпийские игры, их история | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 22 | Игра "Лиса и куры" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 23 | Игра "Два мороза". Правила организации и проведения игр | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 24 | Игра "Кто дальше бросит" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 25 | Игра "Пятнашки" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 26 | Игра "Прыгающие воробушки" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 27 | Игра "Метко в цель" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 28 | Правила проведения эстафет | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 29 | Эстафеты с обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 30 | Игра "Точный расчет" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 31 | Игра "Караси и щука" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 32 | Эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 33 | Игра "Зайцы в огороде" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 34 | Игра"становись-разойдись". | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики | | | |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра "Совушка" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 36 | Повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 37 | Разновидности ходьбы | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 38 | Упоры, виды упоров | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 39 | Группировки и перекаты | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 43 | Лазание по скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 44 | Совершенствование лазания по скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 45 | . Подтягивание. Произвольное преодоление простых препятствий | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания Специальные дыхательные упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 47 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания Специальные дыхательные упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 48 | Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движений 1 ч | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 54 | Передвижение ступающим шагом с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 58 | Повороты на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 59 | Игра "На буксире" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 60 | Повороты переступание в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 61 | Эстафеты на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 62 | Подъёмы и спуски под уклон | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1км. Развитие выносливости | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 64 | Игра "Попади в ворота" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 65 | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 66 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 69 | Торможение | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте. Игра "Бросай, поймай" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй". | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 72 | Игра "Кто дальше бросит" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 74 | Игра "Метко в цель" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 75 | Передача мяча (с низу от груди, от плеча) | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 77 | Игра "Не оступись" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 78 | Игра "Мяч по кругу" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 79 | Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 80 | Ведение мяча в шаге. Игра "Передай другому" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|
| 82 | Ведение мяча индивидуально. Игра "Школа мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 83 | Ведение мяча в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 84 | Игра "У кого меньше мячей" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 86 | Игра "Точный расчет" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 88 | Игра "Два мяча". Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 89 | Совершенствование игры "Два мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 90 | Игра "Рыбаки и рыбки". Тест на гибкость | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 93 | Челночный бег 3 по 10м | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 94 | Бег с ускорением 30 м 1 ч | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 6 мин | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 96 | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 99 | Метание малого мяча. Игра "Метко в цель" | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 8 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Как сохранить и укрепить здоровье? | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 3 | Бег из разных исходных положений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением . 30м | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 5 | Челночный бег 3х10м. Ходьба, бег, прыжки | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 7 | Равномерный, медленный бег до 6 мин. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 8 | Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 9 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 10 | Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 11 | Игра «К своим флажкам». Подтягивание | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 12 | Игра «Змейка» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 13 | Игра «Не оступись» Прыжок в длину с места | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 14 | Игра «Точно в мишень» Правила | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | организации и проведения игр. | | | |
| 15 | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 16 | Игра «Пингвины с мячом». Тэст на гибкость | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 17 | Игра «Бой петухов» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 18 | Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 19 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 20 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 21 | Игра «Рыбки». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 22 | Игра «Не урони мешочек». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 23 | Игра «Третий лишний» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 24 | Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 25 | Игра «Волк во рву» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 26 | Игра «Альпинисты» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 27 | Игра «Кто быстрее» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 28 | Игра «Через холодный ручей» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 29 | Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись- разойдись» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 30 | Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 31 | Перекаты в группировке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 32 | Кувырок вперед. Игра «Раки» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 33 | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 34 | Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 35 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 36 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 37 | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 38 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 39 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 40 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 41 | Акробатическая комбинация. Игра «Змейка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 42 | Закрепление. Акробатическая комбинация | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 43 | Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 44 | Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 46 | Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Прыжок в длину с места | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 47 | Преодоление полосы препятствий с | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | элементами лазанья, перелезания, переползания | | | |
| 48 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 49 | Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 50 | Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 51 | Передвижение ступающим шагом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 52 | Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 53 | Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».3 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 54 | Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 55 | Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире» 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 56 | Повороты переступанием на месте | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 57 | Повороты переступанием в движении 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 58 | Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 59 | Спуски в основной стойке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 60 | Подъёмы ступающим шагом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 61 | Подъёмы скользким шагом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 62 | Подъёмы скользким шагом 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 63 | Подъем и спуски под уклон. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 64 | Подъем и спуски под уклон. 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 65 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 66 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 67 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 68 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 69 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 71 | Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 72 | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 73 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 75 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 76 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 77 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 78 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | меньше мячей» | | | |
| 79 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 80 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 81 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 3 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 82 | Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 83 | Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 84 | Удар по мячу с одного – двух шагов | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 85 | Игра «Точная передача» Подтягивание | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 86 | Игра в Пионербол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 87 | Игра в Пионербол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 88 | Игра «Охотники и утки» Прыжок в длину с места | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 89 | Игра «Выстрел в небо» Тэст на гибкость | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 90 | Игра «Брось-поймай» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 91 | Игра "Пионербол" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 92 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 93 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 94 | Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 95 | Бег с эстафетной палочкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 96 | Равномерный, медленный бег до 6 мин. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 97 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 99 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 100 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 101 | Метание мяча на дальность | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 102 | Метание мяча на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 9 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Из истории физической культуры | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3 | Из истории физической культуры | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4 | Как измерить физическую нагрузку | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 5 | Связь величины нагрузки и частотой сердечных сокращений. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 6 | Связь величины нагрузки и частотой сердечных сокращений. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 7 | Челночный бег 3 по 10м | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 8 | Закаливание | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 9 | Закаливание | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 10 | Ходьба различными способами и развитие координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 11 | Освоение навыков бега, развитие скоростных качеств, бег 30м | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 12 | Совершенствование навыков бега, развитие выносливости, бег 6 мин. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 13 | Совершенствование навыков бега, высокий старт | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 14 | Совершенствование навыков бега, высокий старт | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 15 | Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с бегом на скорость | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 16 | Прыжки в длину, в высоту | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 17 | Прыжки со скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 18 | Прыжки со скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 19 | Упражнения с малым мячом. Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 20 | Метание малого мяча в цель 4-8 м, на дальность. Игра "Кто меткий" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 21 | Правила поведения на уроках подвижных игр. Тест на гибкость. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 22 | Игра "Пустое место", совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 23 | Совершенствование навыков в прыжках. Игра "Волк во рву" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 24 | Игра "Два мороза" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 25 | Игра "Кто дальше бросит" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 26 | Игра "Белые медведи" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 27 | Игра "Прыжки по волосам" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 28 | Игра "Метко в цель" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 29 | Правила поведения эстафет | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 30 | Эстафеты с обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 31 | Игра "Точный расчёт" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 32 | Игра "Караси и щуки" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 33 | Эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 34 | Игра "Охотники и утки" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 35 | ТБ на уроках гимнастики | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 36 | Совершенствование ОРУ с г/палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 37 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 38 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 39 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 40 | Освоение висов и упоров, развитие силовой и координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 43 | Передвижение по гимнастической стенке, скамейке. Прыжок в длину с места | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 44 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, прелазания, переползания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 45 | Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 46 | Танцевальные шаги, развитие координации движений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 47 | Танцевальные шаги, развитие координации движений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 48 | Танцевальные шаги, развитие координации движений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 49 | Организуящие команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 50 | Попеременно двухшажный ход без палок и с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 51 | Попеременно двухшажный ход без палок и с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 52 | Попеременно двухшажный ход без палок и с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 53 | Передвижения на лыжах до 1,5 км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 54 | Передвижения на лыжах до 1,5 км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 55 | Передвижения на лыжах до 1,5 км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 56 | Поворот "Преступанием" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 57 | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 58 | Игра "На буксире" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 59 | Повороты переступание в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 60 | Эстафеты на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 61 | Подъемы и спуски с небольших уклонов | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 62 | Передвижения на лыжах до 2км | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 63 | Игра "Попади в ворота" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 64 | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 65 | Передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 66 | Стойки в высокой и низкой стойках | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 67 | Стойки в высокой и низкой стойках | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойкаи на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 69 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойкаи на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 70 | Торможение "плугом" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 71 | Торможение "плугом" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 72 | Торможение "плугом" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 74 | Ловля мяча на месте в парах. Игра "Вызови по имени" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 75 | Бросок мяча с низу на месте в щит. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 76 | Игра "Метко в цель" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 77 | Передача мяча (снизу,от груди, от плеча) | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 78 | Игра "Мяч ловцу" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 79 | Игра "Не оступись" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 80 | Игра "Мяч по кругу" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 81 | Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 82 | Ведение мяча в шаге. "Игры с ведением мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 83 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 84 | Ведение мяча индивидуально. Игра "Школа мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 85 | Ведение мяча в парах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 86 | Игра "У кого меньше мячей" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 87 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведения мяча | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 88 | Игра "Точный расчёт" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 89 | Эстафеты с гимнастическим обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 90 | Игра "Два мяча". Подтягивание. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 91 | Эстафеты с гимнастическим обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 92 | Игра "Рыбаки и рыбки". Тест на гибкость. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 93 | Бег с ускорением от 20 до 30м. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 94 | Эстафеты с бегом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 95 | Челночный бег 3 по 10м | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 96 | КУ по бегу 30 метров | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 97 | Равномерный, медленный бег до 6 мин | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 98 | КУ по прыжкам в длину с места | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 99 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Подтягивания на перекладине | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 100 | Метание малого мяча с места на | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|----|---|
| | дальность | | | |
| 101 | Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра "Метко в цель" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 102 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Из истории физической культуры. связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2 | Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 5 | Ходьба различными способами | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 6 | Сочетание различных видов бега в разминке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 7 | Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3х10 метров. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 8 | Бег с максимальной скоростью, с высокого старта 30м | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 9 | Бег с чередованием с ходьбой до 6 мин. Низкий старт | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 10 | Прыжок в длину с места. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 11 | Освоение навыков прыжка в высоту "способом перешагивания" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 12 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно силовых способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 13 | Закрепление навыков прыжков. Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 14 | Упражнения с малым мячом. Тест на гибкость. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 15 | Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр 1 ч | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 16 | Закрепление техники метания на дальность и точность 1 ч | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 17 | Правила проведения эстафет 1 ч | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 18 | Закрепление держания ловли, передачи, броска и ведения мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 19 | На овладение умениями в ловле, бросках "передачах и ведения мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 20 | На освоение ОРУ. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 21 | На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 22 | Освоение висов и упоров | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 23 | Освоение навыков лазания и перелазания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 24 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 25 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 26 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 27 | Опорные прыжки. Прыжок в длину с места | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 28 | Совершенствование навыков лазания и перелазания. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 29 | Произвольное преодоление простых препятствий | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 30 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 31 | На освоение строевых упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 33 | Попеременный двух шажный ход | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 34 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 35 | Попеременно двух шажный ход без палок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 36 | Одновременно одношажный ход | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 37 | Передвижение попеременно двухшажным ходом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 38 | Передвижение попеременно двухшажным ходом. Повороты | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. Торможение | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 40 | Совершенствование техники поворотов. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 41 | Спуски с пологих склонов | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 42 | Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 43 | Попеременно двухшажный ход | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 44 | Передвижение на лыжах с умеренной скоростью | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 45 | Спуск с горы с применение торможения "плугом" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 46 | Передвижение попеременно двухшажным ходом . | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 47 | Торможение | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 48 | Спуск с горы с применение торможения "плугом" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 49 | Техника безопасности. Ловля мяча на месте в парах. Игра "мини баскетбол" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 50 | Игра "Кто дальше бросит" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 51 | Бросок мяча снизу на месте в щит | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 52 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 53 | Ловля мяча на месте и в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 54 | Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 55 | Ведение мяча в шаге. Игра "Передай другому" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 56 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 57 | Ведение мяча в парах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 58 | Эстафеты с элементами ловли, передачи | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|
| | и ведением мяча | | | |
| 59 | Игра "Точный расчет" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 60 | Эстафеты с гимнастическим обручем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 61 | Игра "Два мяча" | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 62 | Совершенствование игры "Два мяча". Тест на гибкость. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 63 | Развитие скоростных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 64 | Челночный бег 3 по 10 м. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 65 | Эстафеты с бегом. Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 66 | Бег с ускорением 30м. | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 67 | Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча с места на дальность 1 ч | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 68 | Метание мяча в длину на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –
2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт,

2000г.

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=38>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,

организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?>

