

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 Г. ТАТАРСКА

Принято

на заседании кафедры
учителей начальных классов
протокол № 1 от 29.08.2025г.

Принято

на заседании кафедры
учителей начальных классов
протокол № 1 от 28.08.2026г.

Принято

на заседании кафедры
учителей начальных классов
протокол № _____ от _____

Принято

на заседании кафедры
учителей начальных классов
протокол № _____ от _____

Согласовано

учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР
Т.А. Терехова

Согласовано

учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР
Т.А. Терехова

Согласовано

учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР
Т.А. Терехова

Согласовано

учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР
Т.А. Терехова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся

1 – 4 классов

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	7	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		7	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.3	Легкая атлетика	24	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		99	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	18	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		62	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	В процессе уроков	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО		www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru

			www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		62	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru

	возникновении		https://uchi.ru
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 / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru / www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		61	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом программы воспитания.

- создание условий для активной, эмоционально-окрашенной деятельности учащихся на уроке;
- формирование эмоционально-ценностного (личностного) отношения к усваиваемому учебному материалу
- сочетание различных методов обучения:
- репродуктивный метод (воспитание организованности, исполнительности, ответственности);
- метод организации познавательной самостоятельности и активности (воспитание творческого начала, формирование познавательного интереса);
- сочетание различных форм обучения:
- групповую форму (воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах);
- индивидуальную форму (воспитание трудолюбия, настойчивости, упорства, самостоятельности, аккуратности, ответственности, умений трудиться, преодолевать сложности, формирование у обучающегося понимания важности опоры на свои силы);
- использование воспитательной функции оценки;
- рационализация использования времени на уроке (воспитание внутренней организованности, собранности, дисциплинированности);
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, воли, умений трудиться;
- создание ситуации успеха, в особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты / имеющих затруднения в обучении;
- создание на уроке здоровой, мажорной, доброжелательной атмосферы;
- поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной деятельности.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 7 ч.				Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
3	Режим дня и правила его составления и	1	https://resh.edu.ru/s	

	соблюдения		subject/lesson/5739/	«здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Знать строевые команды и определения при организации строя
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
Легкая атлетика – 12 ч.				
8	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФС ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	

10	Чем отличается ходьба от бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	www.school.edu.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
19	Правила выполнения прыжка в длину с места Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	
Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.				
20	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
Подвижные и спортивные игры – 6 ч.				
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Считалки для подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/sta	

	передвижение. Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.		rt/168916/	
23	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/	
24	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
25	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
26	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
27	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Современные физические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
Гимнастика с основами акробатики -20 ч.				
28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru	
29	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ start/169062/	
30	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ start/169062/	
31	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ start/169062/	
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
33	Акробатические упражнения, основные техники.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	

			ject/lesson/4102/	
35	Способы построения и повороты стоя на месте Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
37	Гимнастические упражнения с мячом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
38	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
39	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru	
40	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
41	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
42	Сгибание рук в положении упор лежа Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
43	Разучивание прыжков в группировке.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru	

			www.school.edu.ru https://uchi.ru	
44	Разучивание прыжков в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
45	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
47	Гимнастические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
48	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	■ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; ■ хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: ■ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; ■ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: ■ развитие координации – шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперед, назад; прыжки через скакалку вперед, назад; баланс

				гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «веревочка»; ■ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях; ■ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
Лыжная подготовка -16 ч.				
49	Строевые упражнения с лыжами в руках Освоение правил и техники выполнения	1	www.school.edu.ru	

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
50	Строевые упражнения с лыжами в руках Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
51	Упражнения в передвижении на лыжах Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.			
56	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/	
57	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
61	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
62	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
63	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	

64	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
Подвижные и спортивные игры – 12 ч.				
65	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	
66	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
67	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
68	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	
70	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
72	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	www.school.edu.ru	
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	Подвижные игры -11 ч.			
77	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
78	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
79	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
81	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
82	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
83	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
84	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
85	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
86	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
87	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Легкая атлетика – 12 ч.				
88	Чем отличается ходьба от бега Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

92	Обучение прыжку в длину с места в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
93	Разучивание выполнения прыжка в длину с места Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
94	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
95	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
98	Разучивание фазы приземления из прыжка. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
99	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. (в процессе уроков).				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 1 ч.				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Современные Олимпийские игры. Зарождение Олимпийских игр.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа

				движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх
Легкая атлетика – 11 ч.				
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
3	Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
4	Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/	
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
6	Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/	

			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Сложно координированные беговые упражнения	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
12	Сложно координированные беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
13	Составление комплекса утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать плавательную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного плавания – универсальных умений дыхания в воде. Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Осваивать спортивные стили плавания
Подвижные игры – 6 ч.				
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/	Составлять правила новых игр и эстафет,

			bject/lesson/4078/sta rt/	вносить предложения по изменению существующих правил.
15	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/5736/sta rt/ 168916/	Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
16	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/5566/	Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья,
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/5566/	учитель, участник, капитан команды и т. д.).
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/5566/	Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!»,
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/4102/	«Кру-гом!»
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
20	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/5566/	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие

				процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур
Гимнастика с основами акробатики – 14 ч.				
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
22	Гимнастическая разминка Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
23	Ходьба на гимнастической скамейке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
27	Упражнения с гимнастическим мячом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
28	Упражнения с гимнастическим мячом Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
29	Танцевальные гимнастические движения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru	
30	Танцевальные гимнастические движения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/4191/	
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/3510/	
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/4191/	
33	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4191/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
35	Сила как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4191/	Совершенствовать выполнение упражнений. <i>Общая разминка</i> Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны

				(«индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). <i>Партерная разминка</i> Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). <i>Разминка у опоры</i> Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом
--	--	--	--	---

				к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону) Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.
--	--	--	--	---

				Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях
Лыжные подготовка – 12 ч.				
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Закаливание организма.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
38	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
39	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
40	Подъем лесенкой Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
41	Подъем лесенкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/	
43	Спуски и подъёмы на лыжах. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
44	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
45	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	

			bject/lesson/5748/	
46	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
47	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
Подвижные игры – 12 ч.				
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
49	Прием «волна» в баскетболе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
50	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
54	Футбольный бильярд. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
55	Футбольный бильярд	1	www.school.edu.ru	
56	Бросок ногой	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки
57	Бросок ногой	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
58	Подвижные игры на развитие равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры.	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	при освоении основных элементов плавания
Легкая атлетика – 7 ч.				
60	Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Быстрота как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Утренняя зарядка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
64	Строевые упражнения и команды. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Строевые упражнения и команды. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
66	Утренняя зарядка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
67	Гибкость как физическое	1	https://resh.edu.ru/	

	качество.Выносливость как физическое качество.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
68	Развитие координации движений. Физическое развитие. Физические качества.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. (в процессе уроков).				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 1 ч.				
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся

				систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности ее воздействия на строение и функции организма. Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
Легкая атлетика – 11 ч.				
2	Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
3	Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	www.school.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
4	Броски набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/	
5	Броски набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
6	Челночный бег. Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.			
7	Челночный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
13	Виды физических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счет. Моделировать физическую

				нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
Подвижные и спортивные игры – 6 ч.				
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги;
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
16	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/	
17	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	

				повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
20	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
Гимнастика с основами акробатики – 14 ч.				
21	Лазанье по канату. Строевые команды и упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
22	Лазанье по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
23	Передвижения по гимнастической скамейке. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
24	Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
25	Передвижения по гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.			
26	Передвижения по гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
27	Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
28	Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
29	Ритмическая гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru	
30	Ритмическая гимнастика. Строевые команды и упражнения.	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
32	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
33	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
34	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	

			ject/lesson/4191/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
35	Закаливание организма под душем.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
Лыжные подготовка – 12 ч.				
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	www.school.edu.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	

38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/	
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
Подвижные и спортивные игры – 10 ч.				
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	

50	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
51	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
54	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
55	Спортивная игра футбол	1	www.school.edu.ru	
56	Подвижные игры с приемами футбола. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru	
57	Подвижные игры с приемами футбола. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Плавательная подготовка – 2 ч.				
58	Правила поведения в бассейне. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы

59	Разучивание специальных плавательных упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания
Легкая атлетика – 7 ч.				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Упражнения в плавании брассом.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Упражнения в плавании дельфином.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
67	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
68	Дозировка физических нагрузок.	1	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. (в процессе уроков).				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 1 ч.				
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	www.school.edu.ru/http://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры. Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. Приводить примеры спортивной подготовки. Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации

				физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе
Легкая атлетика – 11 ч.				

2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени.	1	www.school.edu.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	https://resh.edu.ru/	
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
7	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
8	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
9	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/ w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/ w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	www.school.edu.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
13	Самостоятельная физическая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности). Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору). Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики,

				улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения.
Подвижные и спортивные игры – 6 ч.				
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
15	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/	
17	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
20	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	
Гимнастика с основами акробатики – 14 ч.				
21	Предупреждение травм при выполнении	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru	

	гимнастических и акробатических упражнений.			
22	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
23	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	www.school.edu.ru/http://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	www.school.edu.ru/http://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
28	Обучение опорному прыжку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.			
29	Обучение опорному прыжку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru	
30	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	www.school.edu.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
31	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/	
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
35	Закаливание организма. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных

				физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания. Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из
--	--	--	--	--

				различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку,
--	--	--	--	---

				решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счет, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приемы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
Лыжные подготовка – 12 ч.				
36	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	www.school.edu.ru/http://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
37	Передвижение на лыжах одновременным	1	https://resh.edu.ru/subje	

	одношажным ходом: подводящие упражнения.		ct/lesson/5740/	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/	
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/	
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	

	координации.			
Подвижные и спортивные игры – 9 ч.				
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
51	Упражнения из игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	
52	Упражнения из игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/	
53	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
54	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/	
55	Упражнения из игры футбол.	1	www.school.edu.ru	
56	Упражнения из игры футбол. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Плавательная подготовка – 2 ч.				
57	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в плавании способом кроль.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
58	Подводящие упражнения. Упражнения в скольжении на груди. Плавание кролем на спине в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Легкая атлетика – 7 ч.				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для

	Эстафеты.		www.school.edu.ru https://uchi.ru	определения динамики развития гибкости, координации.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Знания о физической культуре – 1 ч.				
66	Из истории развития национальных видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 1 ч.				
67	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Праздник	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой

	«Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		www.school.edu.ru https://uchi.ru	выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
Способы самостоятельной деятельности. 1ч.				
68	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	https://resh.edu.ru/ww w.edu.ru	

	подготовленности.		www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. (в процессе уроков).				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

