АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТНАЯ ШКОЛА «УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ / М.А. Руденко /
Приказ № _____ от _____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 029D20AC0031B37FB845F35798834AEFF4
Действителен 06.08.2025 - 06.11.2026
Владелец ЧАСТНАЯ ШКОЛА "УСПЕХ"

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся

активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые используются школой исходя из интересов обучающихся, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения.

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 – 295 часов: в 1 классе – 91 час (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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 самостоятельно деятельности

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

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

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 учебного предмета

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

Предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивают:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристских и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

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;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой 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;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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;

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;

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

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	1 класс	**91**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*1*	
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*59*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	https://resh.edu.ru

2.2	Легкая атлетика	19	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	https://resh.edu.ru
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*26*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	2 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*3*	
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*4*	
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*2*	
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*55*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	23	https://resh.edu.ru
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*4*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	3 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*6*	
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	4	https://resh.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Закаливание организма	2	https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*54*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	https://resh.edu.ru
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*3*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	4 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*6*	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	2	https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*54*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	https://resh.edu.ru
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*3*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	1 класс	**91**	
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru
17	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru
18	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru
24	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru

26	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru
45	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru
50	Самостоятельная организация и проведение	1	https://resh.edu.ru

	подвижных игр		
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru
64	Подвижные игры разных народов	1	https://resh.edu.ru
65	Подвижные игры разных народов	1	https://resh.edu.ru
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru
67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
72	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	https://resh.edu.ru

	Подвижные игры		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
90	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	2 класс	**68**	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru
6	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://resh.edu.ru
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Общеразвивающие упражнения	1	https://resh.edu.ru
11	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru
12	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru
13	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru

14	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
21	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
23	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	1	https://resh.edu.ru
24	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
25	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения	1	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru
30	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru

34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru
39	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru
41	Легкоатлетические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
42	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
43	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru
48	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru
49	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru
50	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru
55	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru
56	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru
57	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru
58	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru
59	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
60	Игры с приемами волейбола	1	https://resh.edu.ru
61	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	https://resh.edu.ru
62	Прямая подача мяча способом снизу	1	https://resh.edu.ru

63	Подача мяча способом сбоку	1	https://resh.edu.ru
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	3 класс	**68**	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	https://resh.edu.ru
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru
8	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	1	https://resh.edu.ru
9	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru
10	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа	1	https://resh.edu.ru
11	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://resh.edu.ru
12	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены.	1	https://resh.edu.ru

	Общеразвивающие упражнения		
13	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru
14	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru
17	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
20	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
22	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
23	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru
27	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	https://resh.edu.ru
29	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
31	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru
33	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	https://resh.edu.ru

	3х10 м		
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru
40	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	https://resh.edu.ru
41	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru
42	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru
45	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1	https://resh.edu.ru
46	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	1	https://resh.edu.ru
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
48	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
49	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	https://resh.edu.ru
50	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
53	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и	1	https://resh.edu.ru

	спины		
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	https://resh.edu.ru
55	Спортивные игры с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru
56	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
57	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	1	https://resh.edu.ru
58	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд	1	https://resh.edu.ru
59	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	1	https://resh.edu.ru
60	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru
61	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru
63	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
64	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	1	https://resh.edu.ru
65	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	1	https://resh.edu.ru
66	Упражнения для развития физических качеств	1	https://resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	4 класс	**68**	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru
5	Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru
7	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз вития основных физических качеств	1	https://resh.edu.ru
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://resh.edu.ru
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru
10	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru
11	Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	1	https://resh.edu.ru
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru
13	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru
14	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
17	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
18	Поводящие упражнения для обучения	1	https://resh.edu.ru

	опорному прыжку		
19	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru
20	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru
21	Гимнастические комбинации	1	https://resh.edu.ru
22	Гимнастические комбинации	1	https://resh.edu.ru
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru
26	Гимнастические эстафеты	1	https://resh.edu.ru
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru
28	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru
29	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru
32	Закрепление техники прыжка	1	https://resh.edu.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru
35	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru
36	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru

41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru
46	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru
47	Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru
48	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	1	https://resh.edu.ru
49	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1	https://resh.edu.ru
50	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru
51	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru
52	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	1	https://resh.edu.ru
54	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
55	Подача мяча разными способами	1	https://resh.edu.ru
56	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru
57	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru
58	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
59	Техника безопасности при игре в футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru
61	Совершенствование техники передачи	1	https://resh.edu.ru

	футбольного мяча стоя на месте и в движении		
62	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru
63	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
65	Спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	1	https://resh.edu.ru
66	Контрольные упражнения для проверки развития силы и координации движений	1	https://resh.edu.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 1-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 2-й класс: учебник».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура: 3-й класс: учебник».
4. Матвеев А.П. «Физическая культура: 4-й класс: учебник».