‌‌Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области

"Суворовская начальная школа"‌‌

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  приказ от 30.08.2024г. № 5 |  | УТВЕРЖДЕНО  Директором ГОУ ТО "Суворовская начальная школа"  ------------Осиповой С. Д. приказ от 30. 08.2024 г. № 56 - осн |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 806611)

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

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. Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 58 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 20 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 65 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно- ориентированная физическая культура - в процессе урока** | | | |
| **Итого** | | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 0.25 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 0.25 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.25 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.25 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0.25 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 0.75 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 19 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 19 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 66 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| Итого по разделу | | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 5 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 7 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 7 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 43 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 20 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/> |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 8 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |
| 9 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 11 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |
| 12 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |
| 13 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 14 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 15 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |
| 16 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 17 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 18 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |
| 19 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 20 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |
| 21 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/> |
| 22 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |
| 23 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/> |
| 24 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 25 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 26 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 27 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |
| 28 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/> |
| 30 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |
| 34 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |
| 36 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 37 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 38 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 39 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |
| 40 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 41 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 42 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 43 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 44 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |
| 45 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |
| 46 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |
| 47 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 50 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |
| 51 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 52 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 65 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | модуль "Легкая атлетика" История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Т.Б. на уроке. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. Произвольный старт с последующим ускорением. Физическое развитие. Физическое качество. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | модуль "Легкая атлетика" "Быстрота как физическое качество". Спринтерский и равномерный бег, старт с высокого старта. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | модуль "Легкая атлетика" Сила как физическое качество. Спринтерский и равномерный бег, старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, раннее разученные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | модуль "Легкая атлетика" Спринтерский и равномерный бег по учебной дистанции, раннее разученные беговые упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. КУ -бег 30м | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | модуль "Лёгкая атлетика" Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | модуль "Легкая атлетика" Выносливость как физическое качество. Непрерывный бег. Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки (Дневник наблюдений по физической нагрузке.) Прыжковое упражнение. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | модуль "Легкая атлетика" Гибкость как физическое качество. Беговые упражнения . КУ- Прыжок в длину с места | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | модуль "Легкая атлетика" Развитие координации движений. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | модуль "Легкая атлетика" Метание малого (теннисного) мяча на дальность. КУ-Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | модуль "Легкая атлетика" Непрерывный бег. Сложно координированные прыжковые упражнения. КУ-Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Техника безопасности на уроке. Правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий, подбор одежды, обуви , инвентаря. Закаливание организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Футбол как спортивная игра. Элементы футбола. Т.Б. на уроке. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр". Техника удара по мячу, перемещение с мячом. Развитие координационных способностей. Утренняя зарядка | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Подвижные игры с элементами футбола. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | модуль "Гимнастика с основами акробатики". Т.Б. на уроке . Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастическая разминка. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Строевые упражнения и организующие команды. Способы передвижения ходьбой и бегом. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения . Способы передвижения ходьбой и бегом. Прыжковые упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения, упражнения с мячом. Упражнения в равновесии- ходьба по уменьшенной S опоре. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения с г. скакалкой. Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения с г. обручем. Акробатические упражнения. Ходьба на гимнастической скамейке. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения. Висы на г. лестнице, канате. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения на г. скамейке. Наклон вперед из положения стоя на г.скамейке. Висы на г. лестнице, канате. КУ- развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения с гимнастическим мячом. Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по г. стенке). Акробатические комбинации. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | модуль "Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим гантелями -0,5кг. Акробатические комбинации. Прыжки. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения с г. гантелями -0,5кг. Танцевальные гимнастические движения. Зрительная гимнастика. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные гимнастические движения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные упражнения. Дыхательная гимнастика. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр. Правила поведения на занятиях. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Передача, ловля и бросок мяча в игровых заданиях. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | модуль "Лыжная подготовка" Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.- Т.Б. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение лыжными палками. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | модуль "Лыжная подготовка" Повороты. Спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками и падением на бок. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | модуль "Лыжная подготовка" Спуск с полого склона в основной стойке, в низкой стойке. Передвижение на лыжах по учебной дистанции. Закаливание организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение и поворот упором. Подъем "лесенкой" Прохождение дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | модуль "Лыжная подготовка". Торможение и поворот упором. Подъем "елочкой." Прохождение дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | модуль "Лыжная подготовка" Спуски и подъёмы на лыжах с прохождением учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | модуль "Лыжная подготовка" Игры на лыжах: "С горки на горку", "Прокати под домиком", эстафета с передачей г. палки. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | модуль "Лыжная подготовка" Передвижение по учебной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологоко склона в условиях учебной деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение "плугом, подъем "лесенкой" в условиях учебной деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | модуль "Лыжная подготовка" Прохождение дистанции 1км ранее изученными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | модуль " Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Развитие координационных способностей. Хоккей как спортивная игра. Передача, ведение, отбивание мяча (шайбы) в упражнениях- элемент хоккея. Подвижные игры с элементами хоккея. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Развитие координационных способностей. Ведение шайбы по заданной траектории. Удары по шайбе. Подвижные игры с элементами хоккея. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Развитие координационных способностей. Хоккей. Удары по воротам . Передачи в парах, тройках. Подвижные игры с элементами хоккея. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Волейбол как спортивная игра. Т.Б. Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | модуль Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание. Подвижные игры с элементами волейбоа. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Бросок мяча через сетку. Передача волейбольного мяча в парах. Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Бросок мяча через сетку. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Броски и ловля. Подвижная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами" Сложно координированные прыжковые упражнения. Бросок мяча через сетку. Подача мяча способом сбоку. Передачи волейбольного мяча в парах. Подвижная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Сложно координированные упражнения в ходьбе и беге. Учебная игра с элементами волейбола - пионербол. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | модуль "Легкая атлетика" Правила поведения на занятиях - Т.Б. Сложно координированные задания в ходьбе и беге. Броски мяча в неподвижную мишень. Техника прыжка в длину с места. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | модуль "Легкая атлетика" Сложно координированные задания в ходьбе и беге. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | модуль "Легкая атлетика" Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Сложно координированные передвижения ходьбой по повышенной S опоры. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | модуль "Легкая атлетика" Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. Бег с ускорением, челночный бег. Техника выполнения Челночного бега. Прыжки на скакалке. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | модуль "Легкая атлетика" Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила техники безопасности при выполнении задания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | модуль "Легкая атлетика" Метание малого мяча на дальность. Правила техники безопасности при выполнении задания. Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | модуль "Легкая атлетика" Техника бега на 30м с высокого старта. Подтягивание из виса на низкой перекладине - 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | модуль "Легкая атлетика" Челночный бег 3\*10м. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра. Т.Б. Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Ведение баскетбольного мяча на месте (правой, левой рукой). Передача и ловля баскетбольного мяча в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Ведение баскетбольного мяча в движении (правой, левой рукой; шагом по прямой, бегом по прямой, по кругу; в движении с изменением направления и скорости). Обучение броскам баскетбольного мяча в упрощенных условиях. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр". Соревновательно - игровые задания с элементами спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | модуль "Подвижные игры" Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правили техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | модуль "Подвижные игры" Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подведение итогов. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | модуль "Легкая атлетика" Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. история первых Олимпийских игр современности. Т.Б. на уроке. Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | модуль "Легкая атлетика" Спринтерский и равномерный бег; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | модуль "Легкая атлетика" Виды физических упражнений. Беговые упражнения. Произвольный старт с последующим ускорением. Физическая нагрузка. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | модуль Легкая атлетика" Измерение пульса на занятиях физической культурой. Правила развития физических качеств. КУ- 30м | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | модуль "Легкая атлетика". Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спринтерский и равномерный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. КУ- Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. Развитие координации движений. КУ- Метание малого теннисного мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжки в длину с разбега. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. КУ - Прыжки в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | модуль "Легкая атлетика" Непрерывный бег. Развитие выносливости. КУ -Броски набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | модуль "Легкая атлетика" Развитие выносливости. Челночный бег 3\*10м. Сложно координированные прыжковые упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | модуль "Легкая атлетика" КУ-Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр". Т.Б. на уроке. Игры и эстафеты с передачей , броском и ловлей мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Игры для развития быстроты. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | модуль "Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр" Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | модуль "Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр" Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Т.Б. на уроке. Строевые упражнения и организующие команды на уроке. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с г. мячом, г.скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения, упражнения с г. обручем. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Ритмическая гимнастика. Упражнения на г.скамейке. Акробатические упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Висы на г.стенке, канате. Танцевальные упражнения из танца галоп. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Висы. Прыжки. Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. Подъем на канате. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатические упражнения. упражнения на г. стенке, г. скамейке. Подъем на канате. Прыжки. Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Равновесие. Упражнения для развития гибкости. Акробатические комбинации. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения на г. скамейке. Прыжки. КУ - испытание на гибкость. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатическая комбинация. Прыжки. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Акробатическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по г.стенке). Метание вдаль набивного мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения с г. гантелями-0,5кг. Танцевальные упражнения гимнастического характера.. Эстафеты. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | модуль "Гимнастика с основами акробатики" Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | модуль "Плавание" Дыхательная гимнастика. Практическая подготовка: ОФП на суше. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | модуль "Плавание" Дыхательная гимнастика . Практическая подготовка: СФП на суше. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | модуль "Лыжная подготовка" правила техники безопасности на уроках. Повороты на месте способом переступания на месте. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | модуль "Лыжная подготовка" Повороты на лыжах способом переступания на месте. Задания из ранее изученных упражнений: стойки, повороты. Спуск с пологого склона в низкой стойке. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | модуль "Лыжная подготовка" Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах по учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение и поворот переступанием в движении. Подъем знакомым способом. Закаливание организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение и поворот переступанием в движении. Подъем "елочкой" Передвижение по учебной трассе раннее изученным способом. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах по учебной лыжне для развития выносливости, одновременно одношажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | модуль "Лыжная подготовка" Передвижение по учебной лыжне для развития выносливости одновременно двушажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | модуль "Лыжная подготовка" Спуск с пологого склона в низкой стойке с торможением. Прохождение учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | модуль "Лыжная подготовка" Игры на лыжах : "С горки на горку", эстафета с передачей палок. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Прохождение учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | модуль "Лыжная подготовка" Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Прохождение учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Техника безопасности на уроке. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Закаливания организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Ходьба и Бег с заданием. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Спортивная игра пионербол. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Передача мяча сверху двумя руками. игра в пионербол. Упражнения на внимание. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Бросок мяча через сетку. Передача волейбольного мяча в парах разными способами. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Подача мяча способом сбоку. Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Учебная игра с элементами волейбола- пионербол. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Спортивная игра футбол. Сложно координированные упражнения в ходьбе и беге. Т.Б. на уроках футбола. Элементы футбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Техника удара по катящемуся мячу, перемещение с мячом. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | модуль "Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр" Спортивная игра баскетбол. Правила предупреждения травматизма во время занятия. Передача и ловля баскетбольного мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | модуль "Подвижная игра с техническими приемами спортивных игр. Передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте. Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | модуль "Подвижная игра с техническими приемами спортивных игр" Обучение броскам мяча в упрощенных условиях. Игра в баскетбол по упрощенным условиям. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | модуль "Подвижная игра с техническими приемами спортивных игр" Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | модуль "Легкая атлетика" Т.Б. на уроках. Беговые упражнения. прыжковые задания. Техника прыжка в длину с разбега . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | модуль "Легкая атлетика" Беговые упражнения. КУ- Техника прыжка в длину с разбега Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | модуль "Легкая атлетика" Т.Б. в спортивных играх. Основные физические качества. Бег с максимальной скоростью-30м Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | модуль "Легкая атлетика" Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами волейбола. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | модуль "Легкая атлетика" КУ - прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами футбола. Развитие координационных способностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | модуль "Легкая атлетика" Техника метания мяча на дальность . Развитие скоростных и координационных способностей. Хоккей как спортивная игра. Элементы хоккея. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | модуль "Легкая атлетика" Беговые задания. Развитие скоростных и прыжковых способностей. КУ -метание мяча на дальностью Подвижная игра с элементами хоккея на траве. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | модуль "Легкая атлетика" Обучение техники броска набивного мяча. Бег с ускорением 60м. Бадминтон как спортивная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | модуль "Легкая атлетика" Техника выполнения челночного бега3\*10м Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами бадминтона. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | модуль "Подвижные игры" подвижные игры на основе легкой атлетике. (соревновательно-игровой метод) | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | модуль "Подвижные игры" Соревнования " Нормы ГТО!", с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3ступеней. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 2 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 4 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 5 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 6 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 18 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 19 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 25 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  |  | ‌https://resh.edu.ru/‌​ |
| 26 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 54 | 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 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

​​‌‌​ **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​​• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

‌​• Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение

​• Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Примерная рабочая программа начального общего образования .Физическая культура (для 1-4классов образовательных организаций. Москва 2021;  
 Учебник. А.П.Матвеев Физическая культура 1-4классы, Москва "просвещение" 2021;  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/‌​