

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики**  
**Свердловской области**  
**Управление образования Администрации Сысертского района**  
**МАОУ ООШ № 15**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 1

От «1» июля 2024  
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_

Протасова Ю.Н.

Приказ №78- ОД  
от «1» июля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1002199)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Сысерть 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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.

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

### **2 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка.

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

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

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

### **3 КЛАСС**

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

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

### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|---|------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 1                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 1                |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                     |   |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 1                |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                     |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 3                |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 12               | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 10               | 10                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 15               | 15                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 17               | 17                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 59               |                     |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |                  |                     |   |

|     |  |    |    |   |
|-----|--|----|----|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7  | 7  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|     | Итого по разделу   | 10 |    |   |
|     | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                          | 66 | 66 |   |



## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение                          | 3                | 0                  | 3                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья                               | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки                    | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 12               | 1                  | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12               | 1                  | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 14               | 0                  | 14                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Подвижные игры   | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 57               |                    |                     |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11               | 11                 | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |    |    |    |
|-------------------------------------|----|----|----|
| Итого по разделу                    | 6  |    |    |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 14 | 54 |

### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                                    | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре   | 2                |                    | 0                   | 2   |
|  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Итого по разделу | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках                       | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры                           | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Физическая нагрузка  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу   | 3                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Закаливание организма  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                                      | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики   | 12               | 3                  | 9                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 11               | 0                  | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры  | 15               | 2                  | 13                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу   | 57               |                    |                     |   |

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

|     |  |           |           |           |   |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11        | 11        | 0         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|     | Итого по разделу   | 11        |           |           |   |
|     | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                   | <b>68</b> | <b>16</b> | <b>52</b> |   |

## 4 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                |                    | 1                   | 1   |
|  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Итого по разделу        | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                | 3                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                | 1                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 14               | 3                  | 4                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 9                | 8                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Плавательная подготовка   | 14               | 4                  | 10                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Лыжная подготовка   | 12               | 3                  | 9                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры   | 16               | 3                  | 8                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|  | Итого по разделу  | 65               |                    |                     |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |

|     |  |     |   |   |   |
|-----|--|-----|---|---|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  | 5 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|     | Итого по разделу   | 28  |   |   |   |
|     | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                          | 102 | 0 | 0 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

**Количество часов**

**Всего**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>  |   | <b>Практические работы</b> | <b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>     |
|--------------|--|---|----------------------------|---|
| 1            | Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физкультуры, правила поведения на уроках физкультуры. Игра "Займи своё место"                              | 1 | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2            | Современные физические упражнения. Обучение построению в шеренгу, в колонну. выполнение организационных команд "Равняйсь", "Смирно", "Вольно. Разучивание игры "Ловишка" | 1 | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3            | Режим дня и правила его составления. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физкультуры. Бег на 10 метров и 30 метров .П/и "Салки с домом"                 | 1 | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4            | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обучение челночному бегу 3 * 10 метров. Разучивание игры "Гуси лебеди"   | 1 |                            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5            | Осанка человека. Упражнения для осанки. Обучение прыжкам вверх , в длину с места. Разучивание игры "Удочка"  | 1 |                            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6            | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Разновидности ходьбы.  | 1 |                            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | Ходьба с преодолением препятствия. Бег с ускорением 20 метров.  |   |   |
| 7  | .Разучивание игры "Два мороза"  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Техника безопасности в спортивном зале.   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8  | Обучение метанию предмета в цель..  | 1 |   |
|    | Разучивание игры "Охотники и утки".   |   |   |
|    | Обучение построению в две шеренги.  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине. Игра «Вызов номеров»                                    | 1 |   |
|    | Обучение правилам безопасности при  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | выполнении упражнений с мячом. ОРУ с мячом. Обучение ловле мяча. Игра "Охотники и зайцы"                      | 1 |   |
|    | Развитие координаций в ОРУ с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры "Вышибалы" |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Закрепление упражнения с малым мячом.   | 1 |   |
|    | Совершенствование навыков ловли малого мяча. П/ и "Вышибалы"  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 |   | 1 |   |
| 13 | Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника.Игра"Колдунчики"                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Способы построения и повороты стоя на   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | месте. Обучение броскам и ловле мяча одной рукой. Игра "Снежки"   | 1 |   |
|    | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся»,  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш»,  | 1 |   |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись». Подвижные игры.   |   |   |
| 16 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятия вис, упор. Обучение упражнению "вис на гимнастической стенке".              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Объяснение особенностей выполнения упражнения гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры "Мяч в туннеле" | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические упражнения с мячом.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Подъём туловища из положения лежа на спине и животе   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Осанка и комплексы упражнения для правильного её развития. Гимнастические упражнения в прыжках  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Сгибание рук в положении упор лёжа  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Гимнастические упражнения в прыжках.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Разучивание прыжков в группировке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 26 | Прыжки в упоре на руках, толчком на двумя ногами   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Акробатические упражнения.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом .Обучение броскам и ловле мяча в парах разными способами. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра "Собачки"   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Обучение ведению мяча на месте .Игра "Мяч из круга"  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Совершенствование ведения мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Упражнения в передвижениях на лыжах  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Техника ступающего шага во время передвижения без палок.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Обучение технике поворота переступанием на лыжах.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 39 | Обучение подъёму на лыжах разными способами на склон. Обучение спуска на лыжах со склона без палок |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Обучение торможению «падением» на лыжах без палок  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Совершенствование скользящего шага без палок   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Техника безопасности на уроках   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | физкультуры, правила поведения в спортивном зале. Считалки для подвижных игр                       | 1 |   |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 51 | Обучение прыжку в длину и в высоту с прямого разбега   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием»  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Инструктаж при выполнении упражнения с мячом. Обучение броскам мяча через сетку  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Обруч – учимся им управлять  |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | (тестов) ВФСК ГТО  |   |   |
|    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 |  |   |   |

|    |  |           |          |   |
|----|--|-----------|----------|---|
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1         |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1         |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1         |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      | 1         |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      |           |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66 | Подвижные игры   | 1         |          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>   | <b>66</b> | <b>3</b> |   |

| 2 КЛАСС |  | Количество часов<br>Контрольные |        | Практические | Электронные цифровые                                    |
|---------|--|---------------------------------|--------|--------------|---|
| № п/п   | Тема урока   | Всего                           | работы | работы       | образовательные ресурсы                                 |
| 1       | Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале и спортплощадке . История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2       | Зарождение Олимпийских игр   | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3       | Современные Олимпийские игры   | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4       | Физическое развитие  | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5       | Физические качества  | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6       | Сила как физическое качество.<br>Контроль за развитием физических качеств: Прыжок в длину с места.   | 1                               | 1      | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7       | Быстрота как физическое качество.<br>Контроль за развитием двигательных качеств: Бег 30 метров.  | 1                               | 1      | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8       | Выносливость как физическое качество.<br>Контроль за развитием двигательных качеств: 6 минутный бег  | 1                               | 1      | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9       | Гибкость как физическое качество.<br>Контроль за развитием двигательных качеств: Наклон вперед из положения стоя   | 1                               | 1      | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10      | Развитие координации движений  | 1                               | 0      | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 11 | Контроль за развитием двигательных качеств: Челночный бег 3*10 метров<br>Дневник наблюдений по физической культуре<br>Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Контроль за развитием двигательных качеств: Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.<br>Утренняя зарядка.                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Составление комплекса утренней зарядки   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Строевые упражнения и команды.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Прыжковые упражнения   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Гимнастическая разминка  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Упражнения с гимнастической скакалкой  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Упражнения с гимнастическим мячом  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Танцевальные гимнастические движения   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Акробатические упражнения - обучение   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Акробатические упражнения - совершенствование  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |        |        |        |  |
|----|--|--------|--------|--------|--|
| 25 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».       | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 26 | Круговая тренировка  | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 27 | Техника безопасности при выполнении упражнения с мячом. Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 28 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игры с приемами баскетбола                         | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 29 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 31 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками-обучение   | 1<br>1 | 0<br>0 | 1<br>1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  |        | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 35 | Спуски и подъёмы на лыжах  | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах  | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 37 | Торможение падением на бок   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 38 | Торможение падением на бок   | 1      | 0      | 0      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступание и прыжком.   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 40 | Обучение движению на лыжах «змейкой»   | 1      | 0      | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |



|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>      |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень   | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Сложно координированные прыжковые упражнения   | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Прыжок в высоту с прямого разбега                         | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук                                | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Бег с поворотами и изменением направлений  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>      |
| 48 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>      |
| 49 | Прием «волна» в баскетболе. Игры с приемами баскетбола   | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку .Разучивание игры «Перекинь мяч» | 1 | 0 | 1<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 |  |   |   |  |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
| 51 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку различными способами. П/и «Пионербол»            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 52 | Обучение броскам набивного мяча .Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 53 | Бросок ногой. Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 54 | Подвижные игры на развитие равновесия   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 55 | Футбольный бильярд  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 56 | Гонка мячей и слалом с мячом  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 58 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
|    | Правила техники безопасности на   |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 59 | уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 |  |
|    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                  |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                | 2 | 2 | 0 |  |
|    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание                          |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |
| 61 | из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 1 | 0 |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание                          | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |

|                                     |  |    |    |    |   |
|-------------------------------------|--|----|----|----|---|
|                                     | из вися лежа на низкой перекладине<br>90см. Эстафеты   |    |    |    |   |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО            | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 16 | 52 |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1     | Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортплощадке. | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|       | Физическая культура у древних народов  |                  |                    |                     |   |
| 2     | История появления современного спорта  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|       | Виды физических упражнений   |                  |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Контроль за развитием двигательных качеств: Бег 30 метров  | 1                | 1                  | 0                   |   |
|       | Измерение пульса на занятиях физической культурой.   |                  |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Контроль за развитием двигательных качеств: Челночный бег 3*10 метров                              | 1                | 1                  | 0                   |   |
|       | Дозировка физических нагрузок.   |                  |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Контроль за развитием двигательных качеств: : Метание мяча в даль                                  | 1                | 1                  | 0                   |   |
|       | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств: 6 минутный бег         |                  |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Занятия по развитию физических качеств: 6 минутный бег   | 1                | 1                  | 0                   |   |
| 7     | Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с разбега  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Прыжок в длину с разбега   | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 9  | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Беговые упражнения с координационной сложностью                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Беговые упражнения с координационной сложностью                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств :прыжок в длину с места    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Броски набивного мяча   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Лазанье по канату   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Передвижения по гимнастической скамейке                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Прыжки через скакалку   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Ритмическая гимнастика  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца полька                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Дыхательная и зрительная гимнастика                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Строевые команды и упражнения   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Акробатические упражнения   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 26 | Лазанье по канату  |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Инструктаж по технике безопасности при                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | выполнении упражнения с мячом и в подвижных играх.                       | 1 | 0 | 1 |   |
| 28 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Спортивная игра баскетбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Передвижение на лыжах | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.                   | 1 | 0 | 1 |   |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Спортивная игра футбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Спортивная игра футбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 56 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | 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 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |



|                                     |  |    |    |    |   |
|-------------------------------------|--|----|----|----|---|
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>Эстафеты           | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры  | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                    | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 18 | 50 |   |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов<br>Контрольные |             | Практические | Электронные цифровые                                    |
|----------|---|---------------------------------|-------------|--------------|---|
|          |   | Всего                           | работы      | работы       | образовательные ресурсы                                 |
| 1        | Техника безопасности на уроках физической культуры в спортзале и на спортплощадке. История развития физической культуры в России. | 1                               | 0           | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Из истории развития национальных видов спорта. Развитие двигательных качеств- бег 30 метров.                                      | 1                               | 1           | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Самостоятельная физическая подготовка. Развитие двигательных качеств- челночный бег 3x10 метров.                                  | 1                               | 1           | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Развитие двигательных качеств- метание мяча в цель.            | 1                               | 1           | 0            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|          | Оценка годовой динамики   | 5                               | показателей |              | физического развития и                                  |

физической

1

1

0

<https://resh.edu.ru/>

|    |  |   |                      |   |   |   |
|----|--|---|----------------------|---|---|---|
|    | подготовленности. Развитие двигательных качеств- метание мяча на дальность.  |   |                      |   |   |   |
| 6  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств- прыжки в длину с разбега.                     | 1 | 0                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |   |
| 7  | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Развитие двигательных качеств- прыжки в длину с места.                           | 1 | 1                    | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |   |
| 8  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Контроль двигательных качеств-сгибание -разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1                    | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |   |
| 9  | Закаливание организма. Контроль двигательных качеств- поднимание туловища из положения лежа.   | 1 | 1                    | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |   |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  |   | Строевые упражнения. | 1 | 0   | 1 |

<https://resh.edu.ru/>

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | Повороты на месте и в движении, перестроения в колонках.                           |   |   |   |   |
| 11 | Акробатическая комбинация. Кувырок вперед -кувырок назад.                          | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках -мост.                               | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Подводящие упражнения для прыжков через гимнастического козла.                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Соединение элементов акробатики | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Техника безопасности на уроках плавания. Правила                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | поведения в бассейне.<br>Оказание первой помощи.   |   |   |   |   |
| 18 | Обучение опорному прыжку   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Плавание-упражнения для освоения с водой «Звездочка», «Медуза».                                  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине.  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Плавание- подготовительные упражнения для освоения с водой- «Поплавок»                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Висы и упоры на перекладине  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Плавание-подготовительные упражнения на суше и в воде.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.<br>Беговые упражнения                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Плавание- имитационные упражнения для плавания кролем на груди, работа ног с плавательной доской | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Плавание- работа рук при плавании кролем на груди.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Плавание- Согласованная работа рук и ног при плавании кролем на груди  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Плавание- обучение плаванию кролем на груди  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Лазанье по канату  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Предупреждения травм на занятиях в плавательном бассейне. Согласованная работа рук и ног при плавании кролем на груди. | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |



|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 36 | Плавание-Обучение<br>скольжению на спине. Игра «У<br>кого больше пузырей»            | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным<br>ходом: подводящие<br>упражнения | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Плавание- Обучение<br>скольжению на спине. Работа<br>рук.                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Передвижение на лыжах с<br>небольшого склона<br>одновременным одношажным<br>ходом    | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Плавание-Кроль на спине .<br>Работа ног.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным<br>ходом с небольшого склона       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Плавание-кроль на спине,<br>согласованная работа рук и ног.                          | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по                                    | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | фазам движения и в полной координации                |   |   |   |   |
| 44 | Плавание кролем на груди                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Лыжи-одновременный бесшажный ход с небольшого уклона | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Плавание кролем на груди и спине. Игры с мячом.      |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Лыжи-переход с переменного хода на одновременный ход | 1 | 0 | 1 |   |
| 47 | Плавание-обучение прыжкам с тумбы.                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Лыжи-повороты на месте переступанием и в движении    | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Плавание изученными способами в полной координации   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Лыжи-торможение плугом с пологого склона             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 51 | Плавание 50 метров изученным способом – выполнение комплекса ГТО                           | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Спортивная игра в баскетбол.    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Упражнения из игры в баскетбол   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Упражнения из игры в баскетбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Упражнения из игры в баскетбол<br>Спортивная игра в волейбол.                              | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Упражнения из игры в волейбол  | 1 | 0 | 1 |   |
| 58 | Упражнения из игры в волейбол  |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Упражнения из игры в волейбол  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Правила выполнения   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

60 нормативов 3 ступени. Техника безопасности на уроках.

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра в волейбол.  |   |   |   |   |
|    | Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО.  |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Бег на 30 метров. Спортивная игра в волейбол.  | 1 | 1 | 0 |   |
|    | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты.   |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты.   | 1 | 1 | 0 |   |
|    | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Подтягивание в висе на высокой перекладине -мальчики, подтягивание в висе на низкой перекладине(90см)-девочки. Эстафеты. |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Подтягивание в висе на высокой перекладине -мальчики, подтягивание в висе на низкой перекладине(90см)-девочки. Эстафеты.   | 1 | 1 | 0 |   |
|    | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Прыжок в длину с места и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Эстафеты.                           |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Прыжок в длину с места и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Эстафеты.   | 1 | 1 | 0 |   |
|    | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Бег 1000   |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Бег 1000   | 1 | 1 | 0 |   |

|    |   |    |    |    |   |
|----|---|----|----|----|---|
|    | метров. Спортивная игра в волейбол.   |    |    |    |   |
| 66 | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Метание мяча весом 150гр. На дальность. Спортивная игра в волейбол. | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67 | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине . Эстафеты.          | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68 | Освоение правил и выполнения комплекса ГТО. Кросс 2000 метров.  | 1  | 1  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ-  | 68 | 35 | 33 |   |

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

---

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**КЛАСС**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы.

Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования.

Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.

Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования.

Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.

Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования.

Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.  
Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.  
А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования.  
Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ,  
Москва, Радио–связь, 2006 г.  
Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **2 КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>



<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

### **3 КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники

<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые

задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

### **4 КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники

<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые

задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

плакаты методические;  
портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

мегафон;

экран (на штативе или навесной);

цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

палки гимнастические;

скакалки гимнастические;

обручи гимнастические;

кольца гимнастические;

маты гимнастические;

перекладина навесная;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

мячи набивные (1 кг);

мячи массажные;

мячи-хопы;

мячи малые (резиновые, теннисные);

мячи средние резиновые;

мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);

кольца пластмассовые разного размера;

кольца резиновые;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

лыжи

лыжные палки

щиты с баскетбольными кольцами;

стойки волейбольные;

стойки с баскетбольными кольцами;

сетка волейбольная;

конусы;

футбольные ворота

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575761

Владелец Протасова Юлдуз Наиловна

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575761

Владелец Протасова Юлдуз Наиловна

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024