

Приложение № 2.1.
к ООП НОО ФГОС (2.21)
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол 29 августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 07D40BA8EE89C1D5D9C9EF180F319D21
Владелец: Ефимов Дмитрий Георгиевич
Действителен: с 16.07.2024 до 09.10.2025

Приказ от 29 августа 2025 г. № 199- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: **начальное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС НОО**

Срок реализации: **4 года**

Класс обучения: **1-4 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **297 часов**

Составители: **методическое объединение учителей физической культуры**

Год написания рабочей программы: **2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования

являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублировать в нем задание не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения задания, требующего длительной подготовки (например, подготовка доклада, реферата, оформление презентации, заучивание стихотворений), рекомендуется предоставлять достаточное количество времени.

Использование электронных средств обучения в ходе реализации образовательной деятельности, включая выполнение домашних заданий, внеурочную деятельность, проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами.

Содержание учебного материала

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования.

Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колени (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени

вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.

Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации. Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча. Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.

Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуемые команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы

с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств

(способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических

упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и

самочувствия;предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения

активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации; составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорнодвигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов

(скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны); осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и

раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными

способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, , понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять

показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Тематическое планирование

1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--|---|
| | | Всего | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 10 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) е для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 10 | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль | 4 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) е для свободного ввода |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты | 5 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) е для свободного ввода |

| | | | | |
|---|---|----|---|---|
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) е для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 10 | | |
| Физическое совершенствование | | | | |
| Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 34 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 20 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 56 | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 23 | | |
| Общее количество часов по программе | | 99 | | |

2 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---------------------------------------|------------------|--|--|--|
| | | Всего | | | |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | | | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|--|---|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | Поле Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). для свободного ввода |
|-----|------------------------------|---|--|--|---|

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). для свободного ввода |
|-----|-------------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

| | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). По ле для свободного ввода |
|-----|--------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|----|---|--|--|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). По ле для свободного ввода |
|-----|----------------------------------|----|---|--|--|

| | | | | | |
|-----|-----------------|----|---|--|--|
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). По ле для свободного ввода |
|-----|-----------------|----|---|--|--|

| | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|
| 2.3 | Подвижные игры | 18 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт") | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 24 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 (модуль 14) | 3 | 0 | |

3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|---|--|---|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | 0 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| | | | | | цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт") | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 24 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 (модуль 14) | 2 | 0 | |

4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--|--|---|
| | | Всего | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|--|---|
| 2.1 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru). |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru). |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru).По ле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 | | | |
| Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт") | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------|---|---|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| Итого по разделу | | 24 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 (модуль 14) | 3 | 0 | |

Поурочное планирование 1 класс

| № п/п | Тема урока | Все го | Дата изучени я | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|--------|----------------|---|
| 1 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 2 | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 3 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 4 | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 5 | Основные направления физической культуры и спорта | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Техника выполнения основных строевых команд | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Принципы закаливания | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Проектирование и выполнение игровых заданий. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Виды танцевальных движений. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Основные элементы физических упражнений. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 20 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорнодвигательного аппарата. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Техника выполнения танцевальных шагов | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 53 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 55 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Ролевые подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 61 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 68 | Игры с гимнастическим предметом | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 69 | Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 70 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 71 | Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 72 | Спортивные эстафеты с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 73 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом) | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 74 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой) | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 75 | Организующие команды при построении | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 76 | Организующие команды при передвижении, перестроении | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 77 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 78 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 79 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 80 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 81 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 82 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 83 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 84 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 85 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 86 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 87 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 88 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 89 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 90 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 91 | Техника выполнения спортивных упражнений на | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | выталкивание соперника | | | |
| 92 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 93 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 94 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 95 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 96 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 97 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|---|
| 98 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 99 | Техника выполнения упражнений спортивной борьбы | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Общее количество часов по программе | | 99 | | |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Всего | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|-------|---------------|---|
| 1 | Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ |
| 2 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 3 | Быстрота как физическое качество | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Входной мониторинг | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Физическое развитие | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Физические качества | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Сила как физическое качество | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Развитие координации движений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Прыжковые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 15 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Футбольный бильярд | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Бросок ногой | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Утренняя зарядка | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ |
| 21 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Приемы | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | | |
| 26 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Контрольная работа за I полугодие. | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 31 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 32 | Строевые упражнения и команды | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Гимнастическая разминка | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Футбольный бильярд | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Бросок ногой | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 53 | Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из | 1 | https://resh.edu.ru/ |
|----|--|---|---|

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | <p>виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p> | | | |
| 54 | <p>Модуль 2. 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</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 55 | <p>Модуль 3. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 56 | <p>Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 57 | Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Модуль 7. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Промежуточная аттестация | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 62 | Модуль 9. Освоение правил и | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | |
| 63 | Модуль10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Модуль11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Модуль12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------|--|---|
| 66 | Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | |
| 67 | Модуль14. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Общее количество часов по программе | | 68 (14 модуль) | | |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Всего | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|-------|---------------|---|
| 1 | Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры. | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 2 | Челночный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Входной мониторинг | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Челночный бег. Эстафета | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Броски набивного мяча | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Броски набивного мяча | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 12 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Развитие выносливости | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Переменный бег с ходьбой 7 минут. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Спортивная игра футбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | История появления современного спорта | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 18 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|---|
| 24 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Строевые команды и упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Строевые команды | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | и упражнения | | | |
| 28 | Лазанье по канату | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Лазанье по канату | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Контрольная работа за I полугодие | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Прыжки через скакалку | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Прыжки через скакалку | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 37 | Спортивная игра волейбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 38 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Игра пионербол по правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Игра пионербол по правилам, судейство | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 43 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | | |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Модуль 3. Освоение правил и | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | | | |
| 53 | Спортивная игра футбол | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 54 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Подвижные игры с применением "мини- футбола" | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 59 | <p>Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | <p>Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Промежуточная аттестация | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 62 | <p>Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 63 | Модуль10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
|----|---|---|--|---|

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | спине. Подвижные игры | | | |
| 64 | Модуль11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Модуль12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|---|
| 66 | Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Модуль14. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| | ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 (14 модуль) | |

4 класс

| № п/ п | Тема урока | Всего | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------|--|-------|---------------|---|
| 1 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 3 | Беговые упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Входной контроль | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Челночный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 8 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Эстафетный бег | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Бег на длинные дистанции. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Преодоление полосы препятствия. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Упражнения из игры футбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 18 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 24 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 25 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 26 | Акробатические упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Контрольная работа за I полугодие | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Обучение опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Обучение опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 35 | Закаливание организма | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. |
| 43 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | | |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 51 | Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 53 | Упражнения из игры футбол | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Игра мини- футбол по правилам | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 55 | Модуль 3 . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 59 | Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Промежуточная аттестация | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Модуль 11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Модуль 12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Модуль 13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Модуль 14. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Общее количество часов по программе ММЕ | | 68 (14 модуль) | |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Образовательные учебные материалы для ученика

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Методические материалы для учителя

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев.— М. : Просвещение, 2020

Цифровые образовательные ресурсы сети интернет

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru> 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru> 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> 7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkul-ura.ru/>