

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 177"
(МБОУ СОШ № 177)

Принято
решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
протокол 29.08.2023 № 1

Согласовано
заместитель директора по УВР
И.Г. Сокол
29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2152241)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Новосибирск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча

сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
	Итого по разделу	2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	1
	Итого по разделу	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
	Итого по разделу	3
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13
2.2	Лыжная подготовка	8
2.3	Легкая атлетика	13
2.4	Подвижные и спортивные игры	13
	Итого по разделу	47
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13
	Итого по разделу	13
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	3
	Итого по разделу	3
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	9
	Итого по разделу	9
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2
	Итого по разделу	3
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
2.2	Лыжная подготовка	9
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Подвижные игры	10
	Итого по разделу	39
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
	Итого по разделу	14
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
	Итого по разделу	2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	2

Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Легкая атлетика	14
2.3	Лыжная подготовка	8
2.4	Подвижные и спортивные игры	12
Итого по разделу		46
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
Итого по разделу		14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		5
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
2.2	Легкая атлетика	15
2.3	Лыжная подготовка	8

2.4	Подвижные и спортивные игры	12
	Итого по разделу	45
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
	Итого по разделу	14
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.	Что такое физическая культура. Инструктаж по Т.Б.	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
4.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://youtu.be/12SP3FDgB1g

7.	Инструктаж по Т.Б. Чем отличается ходьба от бега	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
8.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
10.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://youtu.be/gYPjBErsEUg
11.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
12.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://youtu.be/mlT377_OHVk
13.	Инструктаж по Т.Б. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://youtu.be/6Scwj74mPQM
14.	Исходные положения в физических упражнениях	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
15.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://ya.ru/video/preview/8886480198973857343
16.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

17.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://youtu.be/sb4kMkDOhAs
18.	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://youtu.be/H74Tej5ezU0
19.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
20.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://youtu.be/5Yds4tVWdoM
21.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
22.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://youtu.be/Y4Ecbd44OFA
23.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA
24.	Разучивание прыжков в группировке	1	https://youtu.be/glQrMRP_GPE
25.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://youtu.be/UFSC2z4UgnY
26.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка лыжника.	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
27.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
28.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
29.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
30.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

31.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
32.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
33.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
34.	Инструктаж по Т.Б. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
35.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)
36.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
37.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
38.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
39.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
40.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
41.	Разучивание подвижной игры «Мы идем»	1	https://ya.ru/video/preview/9294168232323605975
42.	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	https://youtu.be/sIzE3Vo7jdU

43.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215
44.	Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	https://youtu.be/ReQ8_vnA3dY
45.	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	1	https://youtu.be/vHYOmpIPVPo
46.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
47.	ГТО – что это такое? История ГТО. Основные правила, ТБ на уроках,	1	https://www.gto.ru/history
48.	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://youtu.be/8k1O2oE5Tkw
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://youtu.be/mCqApeRK6KA
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/

53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://youtu.be/Qk-m6lS1540
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://youtu.be/6QXRNac5jAs
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://youtu.be/geaWSZPLMw4 Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

ГТО. Челночный бег 3*10м.

Подвижные игры

60.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://youtu.be/jiWFcnjTnhM
61.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://www.youtube.com/watch?v=TS5-Q8kwW6E
62.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://youtu.be/jiWFcnjTnhM
63.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://youtu.be/PInqAWv62jA
64.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://youtu.be/PInqAWv62jA
65.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://youtu.be/PInqAWv62jA
66.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://youtu.be/jiWFcnjTnhM
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://youtu.be/1iTF_XkywbA
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	https://youtu.be/FUbd6UhtJw0
3.	Современные Олимпийские игры	1	https://youtu.be/64Pfwp0OHqc
4.	Физическое развитие	1	https://youtu.be/ct_XxKmaWRY
5.	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://youtu.be/oQ6AWKaXB9M
6.	Метание мяча в неподвижную мишень	1	https://youtu.be/geaWSZPLMw4 Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
7.	Бег с изменением направления	1	https://youtu.be/NdjOO_T4D1U
8.	Бег с заданиями	1	https://yandex.ru/video/preview/7546906830149476038
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://youtu.be/IU3kf1QP8Ic
10.	Физические качества	1	https://youtu.be/ct_XxKmaWRY
11.	Сила как физическое качество	1	https://youtu.be/tlQy2UYjWXQ
12.	Быстрота как физическое качество	1	https://youtu.be/DTLposRtkrc
13.	Выносливость как физическое качество	1	https://youtu.be/H-rgOYvxHJQ
14.	Гибкость как физическое качество	1	https://youtu.be/fdW4fz0xp-w
15.	Развитие координации движений	1	https://youtu.be/52NbuPmfAdo
16.	Развитие координации движений. Игра	1	https://youtu.be/52NbuPmfAdo

17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://youtu.be/_cb3W4rbDXo
18.	Закаливание организма	1	https://youtu.be/yCipkl2Vrfw
19.	Утренняя зарядка	1	https://youtu.be/fufAU6kR1IQ
20.	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://youtu.be/OqNiqOeIZ88
21.	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://youtu.be/HVLB7dDpjIQ
22.	Строевые упражнения и команды	1	https://youtu.be/72R4exor14w
23.	Прыжковые упражнения	1	https://youtu.be/Hz_deSDWJ9U
24.	Прыжковые упражнения в движении	1	https://youtu.be/Hz_deSDWJ9U
25.	Гимнастическая разминка	1	https://youtu.be/QSdmwOKPegA
26.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://youtu.be/IJLEgV8u-_g
27.	Упражнения с гимнастической палкой	1	https://youtu.be/62kmxLtwLac
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://youtu.be/hBC3BVwtFLc
29.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://youtu.be/PtPOnFUu9yo
30.	Упражнения с гимнастическим мостиком	1	https://youtu.be/iaQdEQE0EZI
31.	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://yandex.ru/video/preview/13833995585824592894
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://vk.com/video-210506544_456239665
33.	Спуск с горы в основной стойке	1	https://youtu.be/10AvDkutjEU
34.	Подъем лесенкой	1	https://youtu.be/_0C_5FxpfnA
35.	Подъем елочкой	1	https://youtu.be/RfOd1kC3FOE
36.	Спуски на лыжах	1	https://youtu.be/10AvDkutjEU
37.	Подъёмы на лыжах	1	https://youtu.be/10AvDkutjEU
38.	Торможение лыжными палками	1	https://youtu.be/5tOjIRANqgk

39.	Торможение падением на бок	1	https://youtu.be/5tOjIRANqgk
40.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://youtu.be/8yG7mmzh2j4
41.	Игры с приемами баскетбола	1	https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
42.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
43.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
44.	Прием «волна» в баскетболе	1	https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
45.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://youtu.be/GEA4aw6Ae-4
46.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://youtu.be/Ocn9UJPm7Ow
47.	Футбольный бильярд	1	https://youtu.be/Ocn9UJPm7Ow
48.	Пионербол	1	https://yandex.ru/video/preview/8935646450608173739
49.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://youtu.be/52NbuPmfAdo
50.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://www.gto.ru/history
51.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://youtu.be/8klO2oE5Tkw
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://youtu.be/mCqApeRK6KA

54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
56.	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://youtu.be/Qk-m6lS1540
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://youtu.be/6QXRNac5jAs
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		https://youtu.be/geaWSZPLMw4
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
64.	Эстафеты	1	https://youtu.be/lu9FwghVNMY
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://youtu.be/itwg_-z0IHc
66.	Смешанное передвижение	1	https://youtu.be/mCqApeRK6KA
67.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://yandex.ru/video/preview/17515782293108994691
68.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://youtu.be/NdjOO_T4D1U
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура у древних народов	1	https://youtu.be/vMfhb-LBUzQ
2.	История появления современного спорта	1	https://youtu.be/vMfhb-LBUzQ
3.	Виды физических упражнений	1	https://youtu.be/lk3gcKHeZUs
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://youtu.be/TALj1YrMep4
5.	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с разбега	1	https://youtu.be/qHaO3kLOkog
6.	Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
7.	Броски набивного мяча	1	https://youtu.be/5ih-DHIGGXI
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	https://youtu.be/w-57DsBNtS0
9.	Челночный бег	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
10.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	https://youtu.be/5ih-DHIGGXI
11.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
12.	Дозировка физических нагрузок	1	https://youtu.be/lk3gcKHeZUs
13.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://youtu.be/wUkqzy7GGq0
14.	Закаливание организма под душем	1	https://youtu.be/zihFP3_um8A
15.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://youtu.be/sHGFXM0pxLo

16.	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды и упражнения	1	https://youtu.be/72R4exor14w
17.	Лазанье по канату	1	https://youtu.be/VujyUjT0hXc
18.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://youtu.be/TIIJxIEhHco
19.	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://youtu.be/60KiQrRKv70
20.	Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».	1	https://youtu.be/9Qa72Gn67nw
21.	Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Игра «Совушка».	1	https://youtu.be/iaQdEQE0EZI
22.	Прыжки через скакалку	1	https://youtu.be/hBC3BVwtFLc
23.	Ритмическая гимнастика	1	https://youtu.be/atwJLsjJ4XM
24.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	https://youtu.be/Zesy7ZLLL-o
25.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://youtu.be/6i4xwlsvIRA
26.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	https://youtu.be/aPRmghdQG-g
27.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	https://youtu.be/86DW7zpsNuY
28.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	https://youtu.be/wv06VhL3c7Q
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://youtu.be/gSJNRd0WoQI

30.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://youtu.be/wv06VhL3c7Q
31.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://youtu.be/wv06VhL3c7Q
32.	Подъем на склон «елочкой». Игра «Кто дальше».	1	https://youtu.be/H9WJENWd8Vs
33.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://youtu.be/CUyiR2-ctvU
34.	Торможение на лыжах падением при спуске с пологого склона	1	https://youtu.be/CUyiR2-ctvU
35.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://youtu.be/kJ0JMDy1dG4
36.	Инструктаж по Т.Б. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай».	1	https://youtu.be/u1CGoZSJZx4
37.	Вышибалы, Третий лишний	1	https://youtu.be/sM_fw1m4JOE
38.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://youtu.be/MfGnsvmyO1k
39.	Спортивная игра баскетбол	1	https://youtu.be/IIk9xEuJ3K0
40.	Ведение баскетбольного мяча.	1	https://youtu.be/zRku7NcdFy0
41.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://youtu.be/hdGU3dfdSwA
42.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://youtu.be/zRku7NcdFy0
43.	Правила игры в пионербол	1	https://yandex.ru/video/preview/8935646450608173739
44.	Подача мяча	1	https://youtu.be/FPz2-lmWGck
45.	Передачи мяча снизу и сверху на месте	1	https://youtu.be/7DWZ-usoaQQ
46.	Передачи мяча снизу и сверху в движении	1	https://youtu.be/7DWZ-usoaQQ
47.	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://youtu.be/29OgUNhv9go

48.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/history
49.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://youtu.be/8klO2oE5Tkw
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://youtu.be/mCqApeRK6KA
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://youtu.be/Qk-m6lSI540
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://youtu.be/6QXRNac5jAs
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://youtu.be/geaWSZPLMw4 Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
62.	Эстафеты с мячом	1	https://youtu.be/lu9FwghVNMY
63.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://youtu.be/afVKYP5w5vE
64.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	https://youtu.be/8XkOnHPIN3s
65.	Встречная эстафета.	1	https://youtu.be/6fuMc4cL7DI
66.	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	https://youtu.be/Qa51qbrYYH4
67.	Круговая эстафета. Бег 300м.	1	https://youtu.be/u1CGoZSJZx4
68.	Тройной прыжок с места.	1	https://youtu.be/4fg8O2zPkxY

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по Т.Б. Из истории развития физической культуры в России	1	https://youtu.be/qhNERccMkcw
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://youtu.be/LM78HBsHjaM
3.	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://youtu.be/O2m3Xbc1evI
4.	Понятия «эстафета», «старт», «фи-ниш».	1	https://youtu.be/u1CGoZSJZx4
5.	Беговые упражнения	1	https://youtu.be/5jqHLqQ_ZBE
6.	Челночный бег. Игра «Смена сторон».	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
7.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1	https://youtu.be/o0eGrCUEU8U
8.	Бег 30м, 60м. Игра «Белые медведи».	1	https://youtu.be/8klO2oE5Tkw
9.	Разновидности ходьбы. Равномерный бег 6 минут.	1	https://youtu.be/7yqtBQXT2II
10.	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://youtu.be/qbwUELFYg1Q
11.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://youtu.be/hO5gqxEouyc
12.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://youtu.be/wUkqzy7GGq0
13.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://youtu.be/3yaYzvs4Wkk

14.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://youtu.be/SO1nC2wSuzQ
15.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://youtu.be/xWu-ZWQOqrk
16.	Закаливание организма	1	https://youtu.be/ktwgk28G0PE
17.	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://youtu.be/pHeHHAHR-nI
18.	Перекуты	1	https://youtu.be/Swam2ZKW8Mc
19.	Акробатическая комбинация	1	https://youtu.be/hMAXPQgLtbg
20.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://youtu.be/7kahP15xGQ0
21.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://youtu.be/4EYup1qfyf8
22.	Опорный прыжок	1	https://youtu.be/4EYup1qfyf8
23.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	https://youtu.be/o0eGrCUEU8U
24.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания	1	https://youtu.be/o0eGrCUEU8U
25.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://youtu.be/wnEFebbOxwE
26.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://youtu.be/wnEFebbOxwE
27.	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://youtu.be/O2m3Xbc1evI

28.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://youtu.be/IHi4ImQ_NA0
29.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://youtu.be/IHi4ImQ_NA0
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://youtu.be/gSJNRd0WoQI
31.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://youtu.be/2NZc5eupymQ
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://youtu.be/IHi4ImQ_NA0
33.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://youtu.be/uZx2J858FvE
34.	Эстафеты на лыжах	1	https://youtu.be/kypi86Ndxvg
35.	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://youtu.be/3yaYzvs4Wkk
36.	Игра «Запрещенное движение»	1	https://youtu.be/XX5j8NPJcBk
37.	Игра «Подвижная цель»	1	https://youtu.be/bLNHxcKfoVM
38.	Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://youtu.be/B4V4Ts8A5js
39.	Эстафеты с ведением футбольного мяча	1	https://youtu.be/B4V4Ts8A5js
40.	Игра «Третий лишний»	1	https://youtu.be/sM_fw1m4JOE
41.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	https://youtu.be/2spxpHjp6d4

42.	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1	https://youtu.be/2spxpHjp6d4
43.	Передачи мяча через сетку. Игра «Картошка»	1	https://youtu.be/-N7ceZ5rMYI
44.	Бросок мяча через сетку. Игра «Вышибалы»	1	https://youtu.be/-N7ceZ5rMYI
45.	Подача мяча через сетку. Игра «Вызов номеров»	1	https://youtu.be/-N7ceZ5rMYI
46.	Подвижные игры разных народов.	1	https://youtu.be/1aMODLmiYXQ
47.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://youtu.be/_T-wN7PliIM
48.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://www.gto.ru/history
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://youtu.be/8klO2oE5Tkw
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://youtu.be/mCqApeRK6KA
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://youtu.be/Qk-m6lS1540
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://youtu.be/6QXRNac5jAs
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

61.	Бег с горки в максимальном темпе. Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://yandex.ru/video/preview/8493947150639108015
62.	Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	https://youtu.be/u1CGoZSJZx4
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Гуси лебеди».	1	https://youtu.be/FGCfXaSm3Gg
64.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://youtu.be/syvxsxJSdR4
65.	Прыжок с высоты 60см. Бег 300м. Игра «Лисы и куры».	1	https://youtu.be/eKaKzS-Ibqs
66.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://youtu.be/syvxsxJSdR4
67.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча с места на дальность.	1	https://youtu.be/5ih-DHIGGXI
68.	Метание в цель с 4-5м. Правила соревнований в метании.	1	https://youtu.be/5ih-DHIGGXI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

