

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» городского округа Отрадный Самарской области

ГБОУ гимназия "ОЦ" "Гармония" г.о.Отрадный

РАССМОТРЕНО

Кафедра учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Конева В.Б.

Протокол №1  
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Самарцева Н.В.

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Ваничкина В.И

Приказ № 385 -од  
от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(ID 2384506)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

на 2023-2024 учебный год

**Отрадный 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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, закаляющих 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### **1 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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 первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

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

## 3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 учащегося);

- 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 (99 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	Укажите период	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>						

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	Укажите период	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Устный опрос	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	Укажите	знакомятся с понятием	Практическая	РЭШ -

					период	«осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.	работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	Укажите период	разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>



						физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	4	0	4	Укажите период	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4	0	4	Укажите период	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	8	0	8	Укажите период	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						<p>вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	10	Укажите период	<p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;  обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;  разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p>	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	Укажите период	<p>по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p>	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на	10	0	10	Укажите период	<p>разучивают и совершенствуют технику</p>	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	льжах ступающим и скользящим шагом					ступającego шага во время передвижения по учебной дистанции; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.		<a href="#">ubject</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	6	0	6	Укажите период	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	6	0	6	Укажите период	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						длину с места в полной координации.		
4.10	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	8	0	8	Укажите период	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега(бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.11	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</b>	13	0	13	Укажите период	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.		
Итого по разделу		74						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	0	18	Укажите период	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.	Устный опрос	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Устный опрос	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); разучивают способы измерения	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						длины тела и формы осанки (работа в парах).		
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	1	0	Укажите период	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах).	Тестирование	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						движения основными звеньями тела); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).		
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>



						качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).		
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают комплекс утренней зарядки (по группам).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1	Укажите период	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища,	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						спины, живота и ног; восстановление дыхания).		
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	Укажите период	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Практическая работа;	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	4	Укажите период	разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации) обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	4	Укажите период	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>

						записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	3	0	3	Укажите период	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	3	0	3	Укажите период	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	3	0	3	Укажите период	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						сопровождение.		
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	Укажите период	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	12	0	12	Укажите период	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	2	0	2	Укажите период	разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2	Укажите период	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						на бок при спуске с небольшого пологого склона.		
4.11	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	Укажите период	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.12	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	6	0	6	Укажите период	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.13	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	3	0	3	Укажите период	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.14	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	1	3	Укажите период	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Контрольная работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

4.15	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	Укажите период	разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.16	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	2	0	2	Укажите период	выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.17	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	14	0	14	Укажите период	разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		68						

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	24	1	23	Укажите период	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	Контрольная работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	3	Укажите период	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> -
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> -



						выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).		
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	Укажите период	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка).	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> -
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	2	1	1	Укажите период	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины	Тестирование	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> -

						физической нагрузки по таблице составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).		
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	Укажите период	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки.		
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	2	Укажите период	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде.		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2	Укажите период	разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Укажите период	выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком.		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	1	0	1	Укажите период	разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Прыжки через скакалку</b>	2	0	2	Укажите период	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	Укажите период	разучивают упражнения ритмической гимнастики.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	Укажите период	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	5	0	5	Укажите период	разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	Укажите период	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						небольшой высоте планку.		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1	3	Укажите период	выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 6 — ускорение с высокого старта.	Контрольная работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12	0	12	Укажите период	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Укажите период	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/su bject</a>

						переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.		
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Укажите период	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	0	14	Укажите период	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; играют в разученные подвижные игры.	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	16	0	16	Укажите период	разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;	Практическая работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>



						разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах).		
Итого по разделу		69						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	1	23	Укажите период	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Контрольная работа	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	95				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1	Укажите период	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.		
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1	Укажите период	устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах).		
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2	1	1	Укажите период	составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с	Тестирование	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.		
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	Укажите период	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	Укажите период	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела.		
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	Укажите период	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	4	0	4	Укажите период	разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	3	0	3	Укажите период	выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						напрыгиванием:.		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	3	0	3	Укажите период	знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3	0	3	Укажите период	выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>



						упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.		
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	4	0	4	Укажите период	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	4	1	3	Укажите период	выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!»,	Контрольная работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						«Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	0	3	Укажите период	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	14	0	14	Укажите период	выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.12.	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

						травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.		
4.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	8	0	8	Укажите период	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	8	0	8	Укажите период	выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные</i>	8	0	8	Укажите период	выполняют подводящие	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	<i>игры". Технические действия игры баскетбол</i>					упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.		<a href="#">ject</a>	
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	3	0	3	Укажите период	разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Практическая работа	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>	
Итого по разделу		69							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к</b>	24	1	23	Укажите период	демонстрирование приростов в показателях	Контрольная работа;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>	

	<b>нормативным требованиям комплекса ГТО</b>					физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

Выберите учебные материалы

Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

### 2 КЛАСС

Выберите учебные материалы

Физическая культура 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

### 3 КЛАСС

Выберите учебные материалы

Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

[Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. \(fk12.ru\)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev)

### 4 КЛАСС

Выберите учебные материалы

Физическая культура 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

Примерная рабочая программа Начального Общего Образования для 1-4 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

### 2 КЛАСС

Примерная рабочая программа Начального Общего Образования для 1-4 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

### **3 КЛАСС**

Примерная рабочая программа Начального Общего Образования для 1-4 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obshego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obshego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

### **4 КЛАСС**

Примерная рабочая программа Начального Общего Образования для 1-4 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obshego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obshego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

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

### **1 КЛАСС**

РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/>

### **2 КЛАСС**

РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/>

### **3 КЛАСС**

РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/>

### **4 КЛАСС**

РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/>

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

##### **1. Библиотечный фонд:**

- Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

- Физическая культура 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

- Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

[Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. \(fk12.ru\)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev)

- Физическая культура 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>

- Примерная рабочая программа Начального Общего Образования для 1-4 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.



[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_osnovnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaaya_kultura_proekt_.htm);

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- ВФСК ГТО - нормативы по ступеням, таблицы;
- Видеозаписи, видеоролики к основным разделам и темам предмета «Физическая культура»
- Ноутбук;
- Д - демонстрационный экземпляр ( 1 экз.)

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Спортивный зал игровой;
- Спортивный зал гимнастический;
- Пришкольный стадион;
- Игровое поле для футбола (мини-футбола);
- Площадка игровая баскетбольная;
- Площадка игровая волейбольная;
- Сектор для прыжков, метания;
- Легкоатлетические беговые дорожки.

Оборудование.

*Для занятий ОФП, кроссовая подготовка:*

- стенка гимнастическая; маты гимнастические; скамейки гимнастические; перекладина съёмная; гантели; мяч набивной 1 кг, 2 кг, 3 кг, обручи гимнастические.

*Для занятий гимнастикой:*

- мячи, палки гимнастические, скакалки гимнастические козел гимнастический; конь гимнастический; мост гимнастический подкидной; бревно гимнастическое напольное; канат 7-8м для лазания

*Для занятий легкой атлетикой:*

- эстафетные палочки, флажки; барьеры легкоатлетические; мячи теннисные и по 150г; рулетка (5-10м), секундомер.

*Для занятий спортивными играми.*

*Футбол:*

- мячи футбольные, насос с иглами, сетки футбольные для ворот, ворота футбольные

*Волейбол:*

- мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная;

*Баскетбол:*

- мячи баскетбольные; щиты, кольца, сетки баскетбольные;

*Дополнительный инвентарь:*

- сетка для переноски мячей, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, фишки, флажки, измеритель высоты сетки, доска показатель игры, кегли, кубики, клюшки для игр, мячи теннисные