

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 классы
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.

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.

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.

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.

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.

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.

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;
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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.

- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формированию у обучающихся навыков самодисциплины, саморегуляции и ответственности.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование у обучающихся навыков и привычек, которые помогут им поддерживать чистоту и здоровье.
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического и психологического состояния обучающегося, его социальных навыков и общение с окружающими.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физических и психологических качеств, формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции у обучающихся.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
2.2	Легкая атлетика	19	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование и укрепление физических качеств у ребенка, таких как силовая выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции и другие.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	https://resh.edu.ru/subject/9/	Воспитание основных ценностей здорового образа жизни. Развитие навыков самоуправления и самоконтроля. Привитие навыков коммуникации и сотрудничества.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физических и эмоциональных навыков обучающегося, самостоятельности, дисциплины, концентрации внимания и соблюдению режима.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.

2.2	Легкая атлетика	21	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
2.3	Подвижные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физической подготовки, формирование здорового образа жизни, развитие социальных навыков и умений.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Укрепление здоровья и формирование устойчивого физического и психологического состояния обучающегося. Укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости организма к различным вирусным и бактериальным инфекциям, укрепление нервной системы.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Улучшение физического состояния ребенка, развитие важных навыков и качеств.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
2.2	Легкая атлетика	22	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие у обучающихся дисциплины, ответственности, упорства, трудолюбия, самооценки, уверенности, самообразования, самоконтроля и здорового образа жизни.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание у обучающихся важности безопасности, развитие ответственности, подход к своему здоровью и готовность оказать помощь в случае несчастного случая. Формирование у школьников навыков самозащиты и заботы о других, общего развития и нравственного воспитания.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Создание подходящих условий для здорового образа жизни и поддержки физической активности.

1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Укрепление здоровья и формирование устойчивого физического и психологического состояния обучающегося. Укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости организма к различным вирусным и бактериальным инфекциям, укрепление нервной системы.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
2.2	Легкая атлетика	20	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
1.	Знания о физической культуре	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
2.	Способы самостоятельной деятельности	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие у обучающихся дисциплины, ответственности, упорства, трудолюбия, самооценки, уверенности, самообразования, самоконтроля и здорового образа жизни.
3.	Оздоровительная физическая культура	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование у обучающихся навыков и привычек, которые помогут им поддерживать чистоту и здоровье.
4.		Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического и психологического состояния обучающегося, его социальных навыков и общение с окружающими.
5.		Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физических и психологических качеств, формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции у обучающихся.

6.	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
7.		Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8.		Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9.		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10.		Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11.		Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.		Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.		Стилизованные способы передвижения ходьбой и переменным бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15.		Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.		Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

18.		Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19.		Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
23.		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.		Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.		Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.		Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28.		Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29.		Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30.		Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31.		Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

32.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33.		Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34.		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35.		Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36.		Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37.		Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38.		Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39.		Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40.		Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
42.		Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43.		Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44.		Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

45.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47.		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48.		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
56.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.

58.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
59.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
64.		Переменный бег. Итоговая аттестация.	1	https://www.gto.ru/	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://www.gto.ru/	

		комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
66.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
1.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Техника бега на 30м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
2.		Техника высокого и низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.		Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4.	Знания о физической культуре	Олимпийские игры древности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического и психологического состояния обучающегося, его социальных навыков и общение с окружающими.
5.	Способы самостоятельной деятельности	Олимпийские игры современности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физических и психологических качеств, формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции у обучающихся.
6.		Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

7.		Техника бега на 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8.		Челночный бег 3x10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9.		Выносливость как физическое качество, бег 500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10.		Техника метания теннисного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11.		Изучение техники бега на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.		Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.		Встречные эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.	Оздоровительная физическая культура	Закаливание организма, комплекс упражнений утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие у обучающихся дисциплины, ответственности, упорства, трудолюбия, самооценки, уверенности, самообразования, самоконтроля и здорового образа жизни.
15.		Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.		Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование у обучающихся навыков и привычек, которые помогут им поддерживать чистоту и здоровье.
17.	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
18.		Составление комплекса утренней	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

		зарядки			
19.		Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20.		Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21.		Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22.		Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23.		Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.		Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.		Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.		Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.		Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28.		Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29.		Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30.		Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.

32.		Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33.		Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34.		Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35.		Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36.		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37.		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38.	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
39.		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
41.		Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42.		Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43.	Спортивно-оздоровительная	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков

	физическая культура. Подвижные и спортивные игры				обучающихся.
44.		Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45.		Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46.		Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47.		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48.		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49.		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50.		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51.		Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52.		Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53.		Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54.		Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55.		Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
56.		Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57.		Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

58.		Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://www.gto.ru/	
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	https://www.gto.ru/	

		из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
66.		Техника бега на 30м: Итоговая аттестация.	1	https://www.gto.ru/	
67.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
68.		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
1.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
2.	Способы самостоятельной деятельности	Техника бега на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие у обучающихся дисциплины, ответственности, упорства, трудолюбия, самооценки, уверенности, самообразования, самоконтроля и здорового образа жизни.
3.	Знания о физической культуре	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование у обучающихся навыков и привычек, которые помогут им поддерживать чистоту и здоровье.
4.		Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического и психологического состояния обучающегося, его социальных навыков и общение с окружающими.
5.		Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие физических и психологических качеств, формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции у обучающихся.

6.		Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися.
7.	Оздоровительная физическая культура	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Укрепление здоровья и формирование устойчивого физического и психологического состояния обучающегося. Укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости организма к различным вирусным и бактериальным инфекциям, укрепление нервной системы.
8.		Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Улучшение физического состояния ребенка, развитие важных навыков и качеств.
9.	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
10.		Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11.		Техника выполнения лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.		Техника выполнения лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.		Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.		Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

15.		Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.		Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17.		Прыжки со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18.		Прыжки со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19.		Выполнение упражнений ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20.		Выполнение упражнений ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21.		Техника выполнения координационных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Техника выполнения приставного и скрестного шагов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
23.		Техника выполнения приставного и скрестного шагов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.		Техника выполнения тройного прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.		Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.		Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.		Броски набивного мяча (0.5 кг)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28.		Броски набивного мяча (0.5 кг)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29.		Челночный бег (3*10 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30.		Челночный бег (3*10 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

31.		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32.		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33.		Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34.		Беговые упражнения с координационной сложностью			
35.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
36.		Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37.		Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38.		Изучение технических элементов игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39.		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40.		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41.		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42.		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43.		Изучение технических элементов игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

44.		Изучение технических элементов игры волейбол (игра пионербол)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45.		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46.		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
48.		Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://www.gto.ru/	
49.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
50.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
51.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты.	1	https://www.gto.ru/	
52.		Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://www.gto.ru/	

		комплекса ГТО. Бег на 500м			
53.		Техника выполнения переменного бега	1	https://www.gto.ru/	
54.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
55.		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://www.gto.ru/	
56.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
57.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
58.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	

59.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://www.gto.ru/	

		комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
66.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Техника координационного бега: Итоговая аттестация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
67.		Техника выполнения вращения гимнастического обруча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
68.		Подвижные игры. Встречные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
1.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Обучение учеников правилам безопасности при физических нагрузках и спортивных занятиях для предотвращения травм. Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
2.		Техника низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.	Знания о физической культуре	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Привлечение внимания обучающихся к знаниям по физической культуре. Побуждение школьников осваивать новые виды деятельности.
4.		Олимпийские игры древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5.		Олимпийские игры современности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6.	Способы самостоятельной деятельности	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Стимуляция познавательной мотивации школьников путем применения на уроке групповой работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими

					учащимися.
7.	Оздоровительная физическая культура	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Укрепление здоровья и формирование устойчивого физического и психологического состояния обучающегося. Укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости организма к различным вирусным и бактериальным инфекциям, укрепление нервной системы.
8.		Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Улучшение физического состояния ребенка, развитие важных навыков и качеств.
9.		Выполнения режима дня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
10.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Изучение техники приставного и скрестного шагов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
11.		Метание малого мяча на дальность (150г)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.		Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13.		Метание малого мяча на дальность (150г)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14.	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.

	основами акробатики				
15.		Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16.		Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17.		Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18.		Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19.		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20.		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21.		Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22.		Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23.		Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.		Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25.		Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26.		Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27.		Изучение техники приставного и скрестного шагов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28.		Упражнения на гимнастической	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

		перекладине			
29.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
30.		Упражнения в прыжках в высоту с разбега(способом ножницы)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31.		Упражнения в прыжках в высоту с разбега (способом ножницы)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32.		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33.		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34.		Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35.		Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Развитие социальных, эмоциональных и организационных навыков обучающихся.
37.		Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38.		Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39.		Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	

40.		Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41.		Техника выполнения элементов игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42.		Техника выполнения элементов игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43.		Техника выполнения элементов игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44.		Техника выполнения элементов игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45.		Техника выполнения элементов игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46.		Техника выполнения элементов игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://www.gto.ru/	Овладение ценностями военной и трудовой дисциплины, терпения, упорства и настойчивости. Уважение своих товарищей и соперников.
48.		Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://www.gto.ru/	
49.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	

50.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
51.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м	1	https://www.gto.ru/	
52.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м	1	https://www.gto.ru/	
53.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 500м. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/	
54.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
55.		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://www.gto.ru/	

56.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
57.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
58.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
59.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://www.gto.ru/	

		комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/	
63.		Техника выполнения вращения гимнастического обруча	1	https://www.gto.ru/	
64.		Техника выполнения вращения гимнастического обруча.	1	https://www.gto.ru/	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/	
66.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Челночный бег 3*10м. Итоговая аттестация.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Формирование физического, эмоционального и социального развития учеников.
67.		Техника бега на 500м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
68.		Техника бега на 500м. Кроссовая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru/subject/9/>
<https://www.gto.ru/>**

