

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

БОУ УР "Столичный Лицей"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Е.А.Пухарева

Приказ от 28.08.2024 г. №172

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6238500)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ижевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://user.gto.ru/#gto-method
1.2	Осанка человека	1	https://user.gto.ru/#gto-method
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Лыжная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Легкая атлетика	16	https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		56	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	https://user.gto.ru/#gto-method
комплекса ГТО		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://user.gto.ru/#gto-method
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Лыжная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Легкая атлетика	15	https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Подвижные игры	16	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://user.gto.ru/#gto-method

Итого по разделу	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Физическая нагрузка	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://user.gto.ru/#gto-method
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Легкая атлетика	10	https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Лыжная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Плавательная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method

2.5	Подвижные и спортивные игры	12	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://user.gto.ru/#gto-method
1.2	Закаливание организма	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Легкая атлетика	10	https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Лыжная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Плавательная подготовка	12	https://user.gto.ru/#gto-method

2.5	Подвижные и спортивные игры	12	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2	Современные физические упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://user.gto.ru/#gto-method
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://user.gto.ru/#gto-method
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://user.gto.ru/#gto-method
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	https://user.gto.ru/#gto-method
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://user.gto.ru/#gto-method
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://user.gto.ru/#gto-method
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://user.gto.ru/#gto-method
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method

14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://user.gto.ru/#gto-method
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://user.gto.ru/#gto-method
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://user.gto.ru/#gto-method
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method
19	Переноска лыж к месту занятия	1	https://user.gto.ru/#gto-method
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://user.gto.ru/#gto-method
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://user.gto.ru/#gto-method

28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	https://user.gto.ru/#gto-method
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
31	Чем отличается ходьба от бега	1	https://user.gto.ru/#gto-method
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://user.gto.ru/#gto-method
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://user.gto.ru/#gto-method
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://user.gto.ru/#gto-method
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://user.gto.ru/#gto-method
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	https://user.gto.ru/#gto-method
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://user.gto.ru/#gto-method
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
40	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://user.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча		
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://user.gto.ru/#gto-method
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://user.gto.ru/#gto-method
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	https://user.gto.ru/#gto-method
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://user.gto.ru/#gto-method
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://user.gto.ru/#gto-method
47	Считалки для подвижных игр	1	https://user.gto.ru/#gto-method
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://user.gto.ru/#gto-method
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://user.gto.ru/#gto-method
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://user.gto.ru/#gto-method
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://user.gto.ru/#gto-method

55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://user.gto.ru/#gto-method
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3	Современные Олимпийские игры	1	https://user.gto.ru/#gto-method
4	Физическое развитие	1	https://user.gto.ru/#gto-method
5	Физические качества	1	https://user.gto.ru/#gto-method
6	Развитие координации движений	1	https://user.gto.ru/#gto-method
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://user.gto.ru/#gto-method
8	Закаливание организма	1	https://user.gto.ru/#gto-method
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://user.gto.ru/#gto-method
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://user.gto.ru/#gto-method
11	Строевые упражнения и команды	1	https://user.gto.ru/#gto-method
12	Прыжковые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
13	Гимнастическая разминка	1	https://user.gto.ru/#gto-method
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://user.gto.ru/#gto-method

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://user.gto.ru/#gto-method
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://user.gto.ru/#gto-method
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://user.gto.ru/#gto-method
20	Танцевальные гимнастические движения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://user.gto.ru/#gto-method
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
24	Спуск с горы в основной стойке	1	https://user.gto.ru/#gto-method
25	Спуск с горы в основной стойке	1	https://user.gto.ru/#gto-method
26	Подъем лесенкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method

27	Подъем лесенкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
30	Торможение лыжными палками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
31	Торможение лыжными палками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
32	Торможение падением на бок	1	https://user.gto.ru/#gto-method
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://user.gto.ru/#gto-method
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://user.gto.ru/#gto-method
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://user.gto.ru/#gto-method
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://user.gto.ru/#gto-method
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://user.gto.ru/#gto-method

42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://user.gto.ru/#gto-method
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://user.gto.ru/#gto-method
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://user.gto.ru/#gto-method
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
49	Игры с приемами баскетбола	1	https://user.gto.ru/#gto-method
50	Игры с приемами баскетбола	1	https://user.gto.ru/#gto-method
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://user.gto.ru/#gto-method
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://user.gto.ru/#gto-method
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://user.gto.ru/#gto-method
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://user.gto.ru/#gto-method
55	Прием «волна» в баскетболе	1	https://user.gto.ru/#gto-method
56	Прием «волна» в баскетболе	1	https://user.gto.ru/#gto-method

57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://user.gto.ru/#gto-method
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://user.gto.ru/#gto-method
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
61	Футбольный бильярд	1	https://user.gto.ru/#gto-method
62	Футбольный бильярд	1	https://user.gto.ru/#gto-method
63	Бросок ногой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
64	Бросок ногой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://user.gto.ru/#gto-method
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://user.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2	История появления современного спорта	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3	Виды физических упражнений	1	https://user.gto.ru/#gto-method
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://user.gto.ru/#gto-method
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://user.gto.ru/#gto-method
7	Закаливание организма под душем	1	https://user.gto.ru/#gto-method
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://user.gto.ru/#gto-method
9	Строевые команды и упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
10	Лазанье по канату	1	https://user.gto.ru/#gto-method
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://user.gto.ru/#gto-method
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://user.gto.ru/#gto-method

13	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://user.gto.ru/#gto-method
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://user.gto.ru/#gto-method
15	Прыжки через скакалку	1	https://user.gto.ru/#gto-method
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://user.gto.ru/#gto-method
17	Ритмическая гимнастика	1	https://user.gto.ru/#gto-method
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://user.gto.ru/#gto-method
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://user.gto.ru/#gto-method
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://user.gto.ru/#gto-method
21	Прыжок в длину с разбега	1	https://user.gto.ru/#gto-method
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method
23	Броски набивного мяча	1	https://user.gto.ru/#gto-method
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://user.gto.ru/#gto-method

25	Челночный бег	1	https://user.gto.ru/#gto-method
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://user.gto.ru/#gto-method
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://user.gto.ru/#gto-method
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://user.gto.ru/#gto-method
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://user.gto.ru/#gto-method
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://user.gto.ru/#gto-method
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://user.gto.ru/#gto-method
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://user.gto.ru/#gto-method
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://user.gto.ru/#gto-method
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://user.gto.ru/#gto-method

40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://user.gto.ru/#gto-method
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://user.gto.ru/#gto-method
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://user.gto.ru/#gto-method
43	Правила поведения в бассейне	1	https://user.gto.ru/#gto-method
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://user.gto.ru/#gto-method
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	https://user.gto.ru/#gto-method
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	https://user.gto.ru/#gto-method
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://user.gto.ru/#gto-method
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://user.gto.ru/#gto-method
51	Упражнения в плавании брассом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
52	Упражнения в плавании брассом	1	https://user.gto.ru/#gto-method
53	Проплавание дистанции 25 м вольным стилем	1	https://user.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method

55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://user.gto.ru/#gto-method
56	Спортивная игра баскетбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
57	Спортивная игра баскетбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://user.gto.ru/#gto-method
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://user.gto.ru/#gto-method
61	Спортивная игра волейбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://user.gto.ru/#gto-method
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://user.gto.ru/#gto-method
64	Спортивная игра футбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
65	Спортивная игра футбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://user.gto.ru/#gto-method
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://user.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://user.gto.ru/#gto-method

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://user.gto.ru/#gto-method
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://user.gto.ru/#gto-method
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://user.gto.ru/#gto-method
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://user.gto.ru/#gto-method
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://user.gto.ru/#gto-method
8	Закаливание организма	1	https://user.gto.ru/#gto-method
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://user.gto.ru/#gto-method
10	Акробатическая комбинация	1	https://user.gto.ru/#gto-method
11	Акробатическая комбинация	1	https://user.gto.ru/#gto-method
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	https://user.gto.ru/#gto-method

	из положения стоя на гимнастической скамье		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://user.gto.ru/#gto-method
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://user.gto.ru/#gto-method
15	Обучение опорному прыжку	1	https://user.gto.ru/#gto-method
16	Обучение опорному прыжку	1	https://user.gto.ru/#gto-method
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://user.gto.ru/#gto-method
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://user.gto.ru/#gto-method
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://user.gto.ru/#gto-method
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://user.gto.ru/#gto-method
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://user.gto.ru/#gto-method

24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://user.gto.ru/#gto-method
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
27	Беговые упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
28	Метание малого мяча на дальность	1	https://user.gto.ru/#gto-method
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://user.gto.ru/#gto-method
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://user.gto.ru/#gto-method
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://user.gto.ru/#gto-method
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://user.gto.ru/#gto-method
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://user.gto.ru/#gto-method
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://user.gto.ru/#gto-method
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://user.gto.ru/#gto-method
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://user.gto.ru/#gto-method
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://user.gto.ru/#gto-method
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://user.gto.ru/#gto-method
44	Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
45	Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/#gto-method
46	Упражнения с плавательной доской	1	https://user.gto.ru/#gto-method
47	Упражнения в скольжении на груди	1	https://user.gto.ru/#gto-method
48	Упражнения в скольжении на груди	1	https://user.gto.ru/#gto-method
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://user.gto.ru/#gto-method
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://user.gto.ru/#gto-method
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://user.gto.ru/#gto-method

52	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://user.gto.ru/#gto-method
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://user.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	https://user.gto.ru/#gto-method
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://user.gto.ru/#gto-method
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://user.gto.ru/#gto-method
61	Упражнения из игры волейбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
62	Упражнения из игры волейбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
63	Упражнения из игры баскетбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
64	Упражнения из игры баскетбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
65	Упражнения из игры футбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
66	Упражнения из игры футбол	1	https://user.gto.ru/#gto-method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	https://user.gto.ru/#gto-method

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://user.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ