

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Лицей № 56"

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол от 19.02.2024 г. № 3

Утверждена приказом
директора МАОУ «Лицей № 56»
от 20.02.2024 г. № 50к

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

(АООП НОО обучающихся с ЗПР, вариант 7.1)

Новоуральский городской округ, 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 физкультурных минуток 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.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

У обучающихся с ЗПР отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности ЦНС, выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики, но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1).

К общим потребностям относятся:

получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и одноклассниками;

психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;

профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию

возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

С целью преодоления имеющихся учебных затруднений на каждом уроке проводится коррекционная работа:

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной аттестации освоения учебного предмета в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной аттестации обучающихся с ЗПР включают:

особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогическим работником вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);

при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

увеличение времени на выполнение заданий;

возможность организации короткого перерыва (10 - 15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часа: 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.

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.

Простейшие подвижные игры, в том числе с мячами.

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры с элементами гандбола: бросок мяча, передвижение с ведением, прием и передача мяча 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 сразбега 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
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой 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);

- 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 культуры, 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;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 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
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Общефизическая подготовка	1 0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	1 0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.3	Легкая атлетика	1 0	

2.4	Подвижные и спортивные игры	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
2.5	Лыжная подготовка	8	
Итого по разделу			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Общефизическая подготовка	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
2.4	Подвижные игры	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
2.5	Лыжная подготовка	8	
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Общефизическая подготовка	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
2.5	Лыжная подготовка	8	
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10	
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://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/19457 5/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/19499 1/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/19463 2/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/22621 0/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/27914 6/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Общезначительная физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/19520 7/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/19533 8/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/19501 8/

2.4	Подвижные и спортивные игры	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.5	Лыжная подготовка	10	
Итого по разделу		49	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ1
КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
7	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Бег, его разновидности. Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Метание малого мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнения.		
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
18	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Группировка. Перекаты в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Группировка. Перекаты в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Комплекс ОРУ на гибкость.Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Подтягивание из виса лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
27	Подвижные игры «Хитрая лиса». «Салки с домиком».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
28	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника	1	
30	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) .	1	www.fizkulturavs hkole.ru
31	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
32	Прохождение учебной дистанции скользящим и ступающим шагом.	1	
33	Повороты переступанием на месте.	1	
34	Перемещение на лыжах змейкой.	1	

35	Спуски в основной стойке с небольшого уклона.	1	
36	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	
37	Броски и ловля мяча.	1	
38	Броски и ловля мяча на месте в парах.	1	
39	Броски и ловля мяча через сетку из-за головы двумя руками.	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura
40	Эстафеты с передачей мяча	1	
41	Пионербол двумя мячами.	1	
42	Подвижные игры на развитие скорости, ловкости, внимания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
43	Подвижная игры «Брось-поймай». «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
44	Эстафеты с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
48	Ловля и передача мяча руками в играх	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Ловля и передача мяча руками в играх	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Ловля и передача мяча руками в играх в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Ловля и передача мяча руками в играх в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

52	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей.	1	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
54	Беговые упражнения, бег в равномерном темпе.	1	
55	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
56	Бег 30 метров.	1	
57	Челночный бег. Упражнения на развитие скоростных способностей	1	
58	Эстафеты.	1	
59	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
60	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
61	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	https://www.gto.ru/
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	
66	Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
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. Строевые команды и приемы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Физическое развитие. Строевые команды и приемы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
4	Физические качества. Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
5	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
6	Развитие координации движений. Бег с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Развитие координации движений. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
8	Бег с ускорением, бег 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
9	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Техника метания малого мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

14	Эсафеты. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Комплекс утренней гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Комплекс утренней гимнастики. Акробатика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Акробатика. Группировка. Перекаты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Акробатика. Кувырок вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Акробатика. Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
25	Подвижные игры с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Подвижные игры с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/
28	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/
29	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
30	Повороты переступание на месте. Прохождение дистанции. скользящим шагом.	1	
31	Повороты переступание на месте. Прохождение дистанции. скользящим шагом.	1	
32	Перемещение на лыжах змейкой.	1	
33	Перемещение на лыжах змейкой.	1	
34	Спуски в основной стойке с небольшого уклона. Игра «Кто дальше?»	1	
35	Техника безопасности при подвижных и спортивных играх. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/19054

36	Игры с приемами баскетбола	1	
37	Игры с приемами баскетбола	1	
38	Передача и ловля баскетбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
39	Передача и ловля баскетбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
40	Приемы баскетбола: ведение мяча на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
41	Приемы баскетбола: ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
42	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
43	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
44	Ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
45	Ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
46	Эстафеты с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
47	Ведение футбольного мяча Прием и передача мяча ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
50	Игры с приемами футбола Игра «Передай пас».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
52	Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
53	Игра «Передай пас».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
55	Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
56	Прыжок в длину с места толчком двумя	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/

	ногами. Эстафеты		
57	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
58	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
59	Бег 1000метров. Игры.	1	https://www.gto.ru/
60	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/
61	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Беговые, прыжковые, упражнения. Многоскоки.	1	https://www.gto.ru/
62	Беговые, прыжковые, упражнения. Многоскоки.	1	https://www.gto.ru/
63	Прыжки через скакалку с перемещением.	1	https://www.gto.ru/
64	Прыжки через скакалку с перемещением.	1	https://www.gto.ru/
65	Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
66	Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
67	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	https://www.gto.ru/
68	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Виды физических упражнений. Строевые команды и приемы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Строевые команды и приемы. Беги его разновидности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
5	Беговые упражнения. Комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
6	Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
7	Бег и его разновидности. Комплекс ОРУ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Челночный бег 3+10, подвижные игры.	1	
9	Бег в равномерном темпе. Особенности распределения сил на дистанции.	1	
10	Бег 1000метров.	1	
11	Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
12	Специальные прыжковые упражнения, многоскоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
13	Метание мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
14	Метание мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
15	Подвижные игры для развития физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
16	Подвижные игры на внимание, ловкость, выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и приемы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
18	Комплекс упражнений утренней зарядки. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
19	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
20	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Акробатика. Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Акробатика. Кувырок вперед. Мост из положения лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Акробатика. Комплекс упражнений на координацию.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Упражнения на гимнастической скамье, стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
25	Упражнения на гимнастической скамье, бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
26	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
27	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
28	Висы и упоры на низкой перекладине. Висы и упоры на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Скользкий шаг. Техника попеременного двушажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Техника попеременного двушажного хода. Согласованная работа рук и ног.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
32	Техника попеременного двушажного хода. Согласованная работа рук и ног.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
33	Прохождение учебной дистанции 1км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
34	Спуски в основной и средней стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Лыжные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Прохождение дистанции с учетом рельефа местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/

			/
37	Техника безопасности при подвижных и спортивных играх. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
38	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
39	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Бросок мяча в баскетбольное кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Бросок мяча в баскетбольное кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
44	Учебная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
45	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
46	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
47	Ведение мяча в футболе. Остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
48	Ведение мяча в футболе. Передача партнеру.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
49	Удар по мячу в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
50	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
51	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
52	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
54	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/

			/194287/
55	Бег с ускорением 30м. бег с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
56	Бег в равномерном темпе. Комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
57	Челночный бег. Подвижная игра.	1	https://www.gto.ru/
58	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	https://www.gto.ru/
59	Прыжки через скакалку. Препятствия. Подвижная игра.	1	https://www.gto.ru/
60	Прыжки через скакалку. Препятствия. Подвижная игра	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 из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/
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	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	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	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
3	Самостоятельная физическая подготовка .Закаливание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работусистем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
6	Специальные беговые упражнения. Бег 30м. 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
7	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Бег 1000 метров. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
9	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
10	Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Прыжок в длину с места на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
13	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/

14	Подвижные игры на внимание, ловкость. Выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
15	Подвижные игры на внимание, ловкость. Выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ на гибкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
17	Комплекс ОРУ на гибкость. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
18	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
19	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
20	Акробатика. Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
21	Акробатика. Кувырок вперед. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
22	Акробатика. Комплекс упражнений на координацию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
23	Упражнения на гимнастической скамье, стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
24	Упражнения на гимнастической скамье, бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
25	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
26	. Висы и упоры на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
27	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
28	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29	Техника попеременного двушажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
30	Техника попеременного двушажного хода.	1	
31	Попеременный и одновременные хода.	1	

32	Попеременный и одновременные хода. Согласованная работа рук и ног.	1	
33	Прохождение дистанции изученными ходами.	1	
34	Прохождение дистанции изученными ходами 1 км.	1	
35	Лыжная эстафета.	1	
36	Спуски и подъемы. Повороты и торможения.	1	
37	Спуски и подъемы. Повороты и торможения.	1	
38	Техника безопасности на уроках спортивных игр и подвижных игр.	1	
39	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
40	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
41	Ловля и передача мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
42	Ловля и передача мяча в парах через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
43	Нижняя подача в волейболе. Прием мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
44	Нижняя подача в волейболе. Прием мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/
45	Учебная игра в пионербол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
46	Учебная игра в пионербол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
47	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
50	Техника ведения футбольного мяча. Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/1959

			18/
51	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
52	Легкая атлетика. Бег. Его разновидности. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
53	Бег в равномерном темпе 5 минут. Кроссовая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
54	Прыжки на скакалке, через препятствия. На возвышенность. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
55	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
56	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
57	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс. Подводящие упражнения	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 из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/

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	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	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 «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной,
адаптивной физкультуре.

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Сайт о подготовке и сдаче норм ГТО <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>