

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №176»

ПРИНЯТО

протокол заседания методической
кафедры учителей гуманитарного
образования

от 26.08.2026 № 1

И.И. Кашенина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.М.У.
26.08.2026 « »

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуры»
базовый уровень
для начального общего образования
Срок освоения программы: 2026 – 2030 гг. (1-4 классы)

Составитель:

Туровцев А.Е, учитель физической
культуры

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Гуманитарные предметы», являясь составной частью ООП НОО МАОУ «Лицей № 176», составлена в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС НОО, Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей № 176». ООП НОО МАОУ «Лицей № 176» разработана в соответствии с ФГОС НОО и с учетом ФООП НОО (www.fgosreestr.ru) (на основании пунктов 7 и 10 статьи 12 Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа по физической культуре базового уровня изучения предмета составлена учителем физической культуры: А.Е. Туровцевым, на 4 года уровня начального общего образования (с 1 по 4 класс), обсуждена и принята на заседании методической кафедры МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа формируется с учетом рабочей программы воспитания, содержит пункта:

1. пояснительная записка;
2. планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».
3. содержание учебного предмета «физическая культура».
4. тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 293 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 270 часа: в 1 классе – 293 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, 293 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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. .

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закалывающими 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
2.3	Строевые команды и построения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
1.2	Игры и игровые задания	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс его	конт роль ные работ ы	практ ическ ие работ ы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

	акробатики". Ритмическая гимнастика»				
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений				
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Техника выполнения основных строевых команд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Принципы закаливания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Виды танцевальных движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Основные элементы физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Ролевые подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Формирование навыков участия в	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	общеразвивающих играх					
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игры с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

72	Спортивные эстафеты с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Организующие команды при построении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Техника выполнения спортивных	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор					
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	медведи», Два мороза»					
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

50.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Развитие выносливости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Развитие выносливости	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Обучение технике высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Старты из различных исходных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

10.	Ловля и передача мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Закаливание организма.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Бросок мяча с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Стойка на лопатках.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.					
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Дыхательная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Стойка игрока и перемещения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Эстафеты.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Бег 30 метров – тест.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Старты из различных исходных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Стартовый разгон.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Метание мяча с места на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Метание мяча с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»					
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Обучение технике высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Старты из различных исходных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Бросок мяча с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Стойка на лопатках.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

43.	Стойка игрока и перемещения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Эстафеты.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Бег 30 метров – тест.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Старты из различных исходных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Стартовый разгон.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Метание мяча с места на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Метание мяча с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

62.	Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА1

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

2 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

3 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

4 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ1

КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

2 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

3 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

4 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
https://fk-i-s.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота