

Министерство просвещения Российской Федерации  
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Департамент образования администрации города Нефтеюганска  
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 1.10. Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом МБОУ «СОШ №5» от «30» августа 2024 г. № 415

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Нефтеюганск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся, как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов, учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

толчком двумя ногами. Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках.

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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски

набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двушажным 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 приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт;

стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов. России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр,



- этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
  - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

*познавательные УУД:*

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

-понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

-вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

-объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и подготовленности;

*регулятивные УУД:*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; *коммуникативные УУД:*

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических

качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью

специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;  
выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;  
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;  
передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;  
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;  
выполнять упражнения на развитие физических качеств

### 3 класс

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

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовки;

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 (99 ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	3			
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;	74	8		
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
Общее количество часов по программе		99	8		

### 2 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	2			
4	Спортивно-оздоровительная	44	10	13	

	физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;				
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
6	Подвижные игры	34			
Общее количество часов по программе		102	10	13	

### 3 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			
2	Способы самостоятельной деятельности	2			
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	2			
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура: - Гимнастика с основами акробатики; - Лыжная подготовка; - Легкая атлетика;	44	11	16	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
6	Подвижные игры	34			
Общее количество часов по программе		102	11	16	



4 класс

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	9	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладное-ориентированная визуальная культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		11			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	3	10	

**КТП 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль	
1.	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. <del>Цели урока. Физические упражнения</del>	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.	Как возникли физические упражнения.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3.	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5.	Подвижные игры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6.	Режим дня.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
7.	Утренняя зарядка.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Первичный инструктаж по подвижным и спортивным играм. Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Ходьба и бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике.	1	0	
10	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике.	1	0	
11	Бег с ускорением. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике.	1	0	
12	Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег	1	0	
13	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике.	1	0	
14	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 м.	1	1	
15	Бег на длинные дистанции. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике.	1	0	
16	Прыжки и прыжковые упражнения.	1	0	
17	Прыжки в длину с места с места.	1	0	
18	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	0	
19	Прыжки через скакалку.	1	0	
20	Прыжки через скакалку.	1	0	
21	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

22	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	1	
23	Метание малого мяча на дальность.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Метание малого мяча в цель. Контрольное упражнение: метание мяча в цель.	1	1	
25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
26	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
27	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0	
28	Бросок набивного мяча на дальность.	1	0	
29	Бросок набивного мяча.	1	0	
30	Бросок набивного мяча из-за головы. Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность.	1	1	
31	Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Подвижные игры.	1	0	
32	Как передвигается человек. Подвижные игры.	1	0	
33	Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Подвижные игры.	1	0	
34	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой.	1	0	
35	Акробатические упражнения.	1	0	
36	Акробатические упражнения. Личная гигиена.	1	0	
37	Акробатические комбинации.	1	0	
38	Акробатические комбинации	1	0	
39	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	
40	Опорный прыжок.	1	0	
41	Опорный прыжок.	1	0	
42	Лазание по канату.	1	0	
43	Лазание по канату.	1	0	

44	Лазание по канату.	1	0	
45	Преодоление полосы препятствий.	1	0	
46	Полоса препятствий.	1	0	
47	Полоса препятствий	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
48	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
49	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
50	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
51	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
52	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
53	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	
54	История Олимпийских игр	1	0	
55	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	1	0	
56	Как появились подвижные игры	1	0	
57	Подвижные игры разных народов	1	0	
58	Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
59	Элементы футбола	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
60	Элементы футбола	1	0	
61	Баскетбол.	1	0	
62	Элементы баскетбола.	1	0	
63	Элементы баскетбола.	1	0	
64	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	0	
65	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	

66	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
69	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	
70	Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	
71	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
72	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
73	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
74	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1	0	
75	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
76	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
77	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
78	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
79	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки.	1	0	
80	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки в длину.	1	0	
81	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств.	1	0	
82	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места.	1	1	
83	Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине (молоточки) отжимание от пола (дерево)	1	1	
84	Закаливание. Виды закаливаний.	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
85	Ходьба и бег. Развитие физических качеств.	1	0	
86	Развитие физических качеств. Бег с изменением направления. Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на полу руки за головой за 30 секунд	1	1	
87	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9 метров	1	1	

88	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	0	
89	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку.	1	0	
90	Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	
91	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	0	
92	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1	0	
93	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
94	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
95	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
96	Развитие физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	0	
97	Подвижные и спортивные игры.	1	0	
98	Подвижные игры	1	0	
99	Подвижные игры	1	0	
Всего:		99	8	

## 2класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт рольные	Практическое	
1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроке физической культуры, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки и прыжковые упражнения.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.	Первичный инструктаж по ОТ во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижные игры. Эстафеты. Метание малого мяча	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3.	Подвижные игры	1	0		
4.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Прыжки в длину с места.	1	0		
5.	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	
6.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	0		

7.	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Контрольное упражнение: бег 500 метров.	1	1		
8	Бег с ускорением. Подвижные игры. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	0		
9	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	0		
10	Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 метров.	1	0	1	
12	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	0		
13	Прыжки через скакалку. Поднимание туловища, лежа на полу за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: бег 1000 метров.	1	0		
15	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
16	Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0		
17	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
18	Подвижные игры. «Меткий стрелок».	1	0		
19	Метание в цель. Развитие физических качеств.	1	0		
20	Контрольное упражнение: метание мяча в цель.	1	1		
21	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
22	Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0		
23	Подвижные игры. Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0		
24	Подвижные игры.	1	0		
25	Бросок набивного мяча на дальность.	1	0		
26	Бросок набивного мяча на дальность. Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность из-за головы.	1	0	1	
27	Подвижные игры.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Оценка основных двигательных качеств. Входная проверочная работа.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Подвижные игры.	1	0		

31	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	1	0		
32	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях	1	0		
33	Подвижные игры	1	0		
34	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	0		
35	Акробатические комбинации. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик.	1	0		
36	Подвижные игры	1	0		
37	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувырок назад.	1	0	1	
38	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: стойка на лопатках.	1	0	1	
39	Подвижные игры	1	0		
40	Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувырок вперед	1	0		
41	Опорный прыжок.	1	0		
42	Подвижные игры	1	0		
43	Опорный прыжок.	1	0		
44	Лазание по канату.	1	0		
45	Подвижные игры	1	0		
46	Контрольное двигательное действие: лазание по канату.	1	0		
47	Полоса препятствий.	1	0		
48	Подвижные игры разных народов	1	0		
49	Контрольное упражнение: полоса препятствий.	1	0	1	
50	Подвижные игры разных народов. Контрольное упражнение: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки).	1	1		
51	Подвижные игры	1	0		
52	Контрольное упражнение: поднимание туловища, лежа на полу за 30 секунд.	1	1		
53	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		



54	Подвижные игры на материале гимнастики	1	0		
55	Контрольное упражнение: наклон вперед, сидя на полу. Закаливание	1	0	1	
56	Профилактика нарушений зрения	1	0		
57	Подвижные игры	1	0		
58	Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола.	1	0		
59	Школа футбольного мяча.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом.	1	0		
61	Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча.	1	0		
62	Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча.	1	0		
63	Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом.	1	0		
64	Игра Перестрелка. Игры на развитие ловкости, координации	1	0		
65	Подвижные игры на развитие выносливости. Контрольный тест: правила спортивных игр.	1	1		
66	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
68	Подвижные игры. Эстафеты	1	0		
69	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0		
70	Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
71	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
72	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
73	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
74	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0		
75	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		

76	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
77	Подъем на гору. Спуск с горы.	1	0		
78	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
79	Формирование навыков самостоятельной работы. Развитие выносливости.	1	0		
80	Контрольное двигательное действие: бег на лыжах 1000 м.	1	1		
81	Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки	1	0		
82	Школа баскетбольного мяча	1	0		
83	Школа баскетбольного мяча. Контрольное упражнение: ведение мяча.	1	0	1	
84	Подвижные игры	1	0		
85	Подвижные игры с элементами баскетбола. Контрольное двигательное действие: передача мяча в движении.	1	0	1	
86	Оценка правильности осанки. Контрольное двигательное действие: передача мяча на месте.	1	0	1	
87	Подвижные игры.	1	0		
88	Ходьба и бег. Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике.	1	0		
89	Развитие физических качеств. Бег 30 метров. Внутренний экзамен	1	1		
90	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
91	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 метров.	1	0		
92	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
93	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	1		
96	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 метров.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
99	Подвижные игры.	1	0		
100	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0		
101	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0		
102	Подвижные игры.	1	0		
Всего:		102	10	13	

### 3класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные	Практи ческие	
1.	Вводный инструктаж по ОТ по предмету «Физическая культура», первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.	Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	0		
4.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м.	1	0	1	
5.	Бег 30 метров, поднятие туловища.	1	0		
6.	Контрольное упражнение: бег 500 м. Игра «Попади в цель».	1	1		
7.	Входная проверочная работа.	1	1		
8	Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км.	1	0		
9	Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км.	1	0		
10	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Игра «Бег за лидером».	1	0	1	
11	Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель.	1	0		
12	Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель.	1	0		
13	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0		
15	. Игра «Попади в цель».	1	0		

16	Бросок набивного мяча 1 кг. Эстафеты с применением легкоатлетических упражнений.	1	0		
17	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность.	1	0	1	
18	Особенности физической культуры разных народов. Подвижная игра по выбору.	1	0		
19	Самостоятельные наблюдения. Круговые эстафеты.	1	0		
20	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0		
21	История возникновения футбола. Ведение «змейкой», удар внутренней стороной стопы.	1	0		
22	Правила игры. Ведение «змейкой», сочетание элементов.	1	0		
23	Контрольное двигательное действие: ведение «змейкой».	1	0	1	
24	Сочетание элементов: ведение, остановка, удар.	1	0		
25	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов – ведение, остановка, удар.	1	0	1	
26	Эстафеты с заданиями по Олимпийской играм.	1	0		
27	Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Строевые упражнения. Сочетание элементов – стойка на лопатках, кувырок вперед и назад мост	1	0		
31	Контрольное двигательное действие: кувырок назад.	1	0	1	
32	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация.	1	0		
33	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку.	1	0		
34	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	1	0	1	
35	Прыжки через скакалку. Лазанье по канату.	1	0		
36	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку. Игра «Третий – лишний».	1	1		
37	Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0		
38	Контрольное двигательное действие: лазанье по канату. Игра «У дочка».	1	0		

39	Подвижные игры разных народов.	1	0		
40	Подвижные игры разных народов.	1	0		
41	Подвижные игры разных народов.	1	0		
42	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание.	1	0		
43	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание.	1	0		
44	Контрольное упражнение: подтягивание (м), отжимание (д). Игра «Удочка».	1	1		
45	Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	1	0		
46	Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	1	0		
47	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
48	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
49	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0		
50	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча в парах.	1	0		
51	Ловля и передача мяча в парах. Сочетание элементов ловли, ведения и передачи мяча.	1	0		
52	Контрольное двигательное действие: ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	
53	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов ловли, ведения и передачи мяча.	1	0	1	
54	Упражнения для развития мышц рук. Бросок двумя руками от груди с места.	1	0		
55	Упражнения для развития мышц ног. Сочетание элементов ведение-бросок с места.	1	0		
56	Контрольное двигательное действие бросок двумя руками от груди с места.	1	0	1	
57	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой и по дуге. Бросок двумя руками от груди с места.	1	0		
58	Контрольное двигательное действие сочетание элементов ведения и броска в кольцо.	1	0	1	
59	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	0		

61	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора одежды и лыжного инвентаря.	1	0		
62	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1	0		
63	Попеременный двухшажный ход. Круговые эстафеты.	1	0		
64	Контрольное двигательное действие попеременный двухшажный ход.	1	0		
65	Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», торможение «плугом».	1	0		
66	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
67	Одновременный двухшажный ход. Попеременное прохождение отрезков.	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
68	Эстафеты и игры с применением одновременного двухшажного хода.	1	0		
69	Контрольное двигательное действие: одновременный двухшажный ход.	1	0	1	
70	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1	0		
71	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км.	1	1		
72	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	0		
73	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	0		
74	Подвижные игры разных народов.	1	0		
75	История игры в волейбол. Прием и передача мяча.	1	0		
76	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1	0		
77	Контрольное двигательное действие: прием и передача мяча.	1	0	1	
78	Упражнения для укрепления пальцев рук. Нижняя прямая подача.	1	0		
79	Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача.	1	0	1	
80	Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	0	1	
81	Внутренний экзамен	1	1		
82	Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	0		

83	Комплекс утренней гимнастики. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	0		
84	Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты с заданиями по теме закаливания.	1	0		
85	Контрольное упражнение: комплекс утренней гимнастики.	1	1		
86	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжковые упражнения.	1	0		
87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки».	1	0		
88	Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
89	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки».	1	0		
90	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки».	1	0		
91	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность. Игра «Сосчитал – сделай».	1	1		
92	Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места.	1	0		
93	Прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	0		
94	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м.	1	1		
95	Ходьба и бег. Метание малого мяча.	1	0		
96	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность	1	1		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 м.	1	1		
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		
Всего:		102	11	16	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Контрольные игры. Бег 30 метров.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Беговые движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Бег 1000метров.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Метание воздушного шара на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Метание воздушного шара на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



13	Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Тестирование челночный бег 3по10	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Кувырок вперед	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Зарядка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Кувырок назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Гимнастические упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Висы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Лазание по гимнастической стенке и висам.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Лазание по канату в приеме два.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Контрольное качество. Лазание по канату в приёме два	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

31	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	небольшим склоном					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Упражнения с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Игра в Пионербол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Игра в	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Пионербол.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">subject/9/</a>
51	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Упражнения из игры в баскетбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Упражнения из игры в баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Упражнения из игры в футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Упражнения из игры в футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Правила соблюдения нормативов 3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Освоение правил и техники	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	10		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В.  
И.Ляха и М.Я. Виленского

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические скамейки, Гимнастические маты, Лыжи, Мячи, скакалки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Интерактивная доска, Мультимедийный проектор

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>