

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1
заседания
учителей-предметников
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР
протокол № 1 от
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 115 от
31.08.2023г.

(ID 2504781)

для обучающихся 1 – 4 классов

2023

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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

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.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

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

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

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

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

К концу обучения в _____ у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

:

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

:

- 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.

:

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

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

:

- 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.

:

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

:

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

К концу обучения в _____ у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

:

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

:

- 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.

:

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

К концу обучения в _____ у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

:

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

:

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

:

- 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.

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

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

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

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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.

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

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

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

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

1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1			
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

-					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p>
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p>
Итого по разделу		50			
-					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	1	10	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p>

Итого по разделу	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	1	65	

1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		6			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Урок «Укрепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			

-					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ оле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
-					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	7	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
Итого по разделу		2			
-					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Знания о физической культуре.

					Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Итого по разделу		54			
-					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	6	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Итого по разделу		2			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
1.1	Упражнения для	1	0	1	Урок «Осанка» (РЭШ)

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		2			
-					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Волейбол» (РЭШ) Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
Итого по разделу		54			

-					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	7	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

1	Что такое физическая культура	1	0	1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной	1	0	1		Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/

	ходьбой					
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
8	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
11	Понятие гимнастики и	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)

	спортивной гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
14	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
15	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
16	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
17	Акробатические упражнения,	1	0	1		Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)

	основные техники					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
18	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		
21	Считалки для подвижных игр. Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1	0	1		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
22	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
23	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

25	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
26	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
27	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		
28	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
29	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
31	Строевые упражнения с лыжами в руках. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		

39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		
41	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
42	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
43	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
44	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Правила техники безопасности. Особенности	1	0	1		

	организации тестирования ВФСК "ГТО"					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подъем ног из положения лежа на животе. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		
48	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		

	<p>норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
49	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p>
50	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
53	Современные физические упражнения. Круговая тренировка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0		
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Правила	1	0	1		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	поведения на занятиях подвижными играми					
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	0	1		Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

	передвижения. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой					
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег на 10м и 30м	1	0	1		
63	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		
64	Разучивание фазы разбега, отталкивания и приземления в прыжке	1	0	1		
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
66	6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	1	65		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1		Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		
5	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		
6	Броски мяча в неподвижную	1	0	1		

	мишень					
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Прыжковые упражнения	1	0	1		
14	Прыжковые	1	0	1		

	упражнения					
15	Гимнастическая разминка	1	0	1		
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности	1	0	1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
22	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
23	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	1		

	соседу					
24	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
25	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
26	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		
27	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
28	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
29	Закаливание организма	1	0	1		Урок «Крепим здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
30	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным	1	0	1		Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

	ходом					
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
34	Подъем лесенкой	1	0	1		Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
35	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
38	Торможение лыжными палками	1	0	1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение падением на бок	1	0	1		
40	Торможение падением на бок	1	0	1		
41	Физические качества. Сила как физическое качество	1	0	1		Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
42	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
43	Выносливость как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

44	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
45	Развитие координации движений	1	0	1		Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
46	Развитие ловкости. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1		

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
54	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		

55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		
56	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1		
57	Ведение футбольного мяча	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча. Остановка мяча	1	0	1		
59	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1		
60	Футбольный бильярд	1	0	1		
61	Футбольный бильярд	1	0	1		
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
63	Бег с поворотами и изменением направлений. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

64	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
65	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		
66	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
67	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
68	Бег до 1000 м. Эстафеты	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1	0	1		
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1		Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Урок «прыжок в высоту с прямого разбега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
9	Челночный бег	1	0	1	Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
10	Броски набивного мяча	1	0	1	Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Лазанье по канату	1	0	1	Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
14	Лазанье по канату	1	0	1	Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
16	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
17	Передвижения по	1	0	1	Урок «Тренируем равновесие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279

	гимнастической скамейке					092/
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		

27	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		
28	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		
29	Закаливание организма под душем	1	0	1		Урок «Закаливание: обливание, душ» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
30	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
31	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижен ие на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания в	1	0	1		

	движении					
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
41	Виды физических упражнений	1	0	1		Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
42	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
43	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192

						804/
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
47	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Челночный бег 3*10 м	1	0	1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
56	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0		
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
60	Спортивная игра футбол	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
61	Спортивная игра футбол	1	0	1		
62	Спортивная игра футбол	1	0	1		
63	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
64	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
65	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		

66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
67	Бег на 1000м	1	0	1		
68	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
4	Беговые упражнения	1	0	1	Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
5	Беговые упражнения	1	0	1	Урок «Легкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
6	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
8	Упражнения в	1	0	1	Урок «прыжок в высоту с прямого разбега»

	прыжках в высоту с разбега					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Урок «Висы и упоры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1		
16	Обучение	1	0	1		

	опорному прыжку					
17	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
18	Акробатическая комбинация	1	0	1		Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
19	Акробатическая комбинация	1	0	1		Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
24	Разучивание подвижной игры	1	0	1		

	«Подвижная цель»					
25	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		
27	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
30	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи при травмах, на	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	занятиях физической культурой					
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	1		

	ходом:					
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
40	Передвижение одношажным	1	0	1		

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
41	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
42	Закаливание организма	1	0	1		Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
43	Техника безопасности при разучивании спортивных игр. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
44	Прием и передача мяча в волейболе	1	0	1		
45	Прием и передача мяча в волейболе. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
46	Нижняя боковая подача. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		

47	Нижняя боковая подача. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
48	Упражнения из игры в волейбол	1	0	1		
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
50	Упражнения из игры волейбол. Игра по правилам	1	0	1		
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения нормативов возрастной степени. Челночный бег 3*10 м	1	0	1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1		

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		

	<p>комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
56	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	1		
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	0	1		
58	<p>Соревнование «Большие гонки», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний</p>	1	1	0		

	(тестов) 3 ступени					
59	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения из игры футбол	1	0	1		
60	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		
63	Бег на 30м. Эстафеты. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		

64	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
65	Бег на 1000м	1	0	1		
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
67	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
68	Кросс на 2 км.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

-

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru/>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват.

организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

<https://resh.edu.ru/>

