Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15, e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15, e-mail:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

1-4 класс

(уровень начального общего образования)

2026

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее соответственно – программа по физической культуре) составлена на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре, включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Место предмета в учебном плане лицея

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 264 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

	1 классы		2 классы		3 классы		4 классы	
	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год
2026\2027	2	66	2	66	2	66	2	66
2027\2028	2	66	2	66	2	66	2	66
2028\2029	2	66	2	66	2	66	2	66
2029\2030	2	66	2	66	2	66	2	66

Используемые образовательные технологии, в том числе дистанционные

Обучение физической культуре может осуществляться с использованием дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ), которое предполагает как самостоятельное прохождение учебного материала учеником, так и с помощью сопровождения учителя. При применении ДОТ используются платформы: лицейская платформа дистанционного обучения Moodle, ФГИС «Моя школа», ГИС «Электронная школа» Новосибирской области.

При реализации рабочей программы могут быть использованы материалы для подготовки к профилям олимпиады КДНТИ и стандартов Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы».

Информация о промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация может осуществляться администрацией Лицея, службой оценки качества образования в лицее (далее – СОКОЛ), учителями по окончании освоения темы, модуля образовательной программы во 2 – 4 классах – один раз в год;

Формами промежуточной аттестации являются: метапредметные работы в форме Лицейских проверочных работ (далее - ЛПР) как комплексная письменная работа, составленная на предметном содержании, во 2-х, 4-х классах лицея - проводится 1 раз в

учебный год; - проектные кейсы представляют собой межмодульные проектные задания, количество которых определено в рабочей программе курса.

Текущий контроль осуществляются с целью проверки степени и качества усвоения материала в ходе его изучения в следующих формах: хронометрирование деятельности занимающихся, педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, их формах, периодичности и порядке проведения муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Лицей№22 «Надежда Сибири» (протокол педагогического совета №1 от 29.08.2023).

Итоговая аттестация проводится в соответствии с законодательством РФ.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

Тематическое планирование

1 класс

	Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**	**Электронные ресурсы**
1	Легкая атлетика	16	https://uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchi.ru
1.2	Режим дня школьника	1	https://uchi.ru
1.3	Гигиена человека	1	https://uchi.ru
1.4	Осанка человека	1	https://uchi.ru
1.5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://uchi.ru
2	Гимнастика с основами акробатики	12	https://uchi.ru
3	Лыжная подготовка	12	https://uchi.ru
4	Подвижные и Спортивные игры	16	https://uchi.ru
5	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	4	https://uchi.ru
итого		66	

2 класс

	Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**	**Электронные ресурсы**
1	Легкая атлетика	15	https://uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	3	https://uchi.ru
1.2	Физическое развитие и его измерение	4	https://uchi.ru
1.3	Занятия по укреплению здоровья	1	https://uchi.ru
1.4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://uchi.ru
2	Гимнастика с основами акробатики	12	https://uchi.ru
3	Лыжная подготовка	12	https://uchi.ru
4	Подвижные игры	16	https://uchi.ru
5	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	4	https://uchi.ru
итого		68	

3 класс

	Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**	**Электронные ресурсы**
1	Легкая атлетика	10	https://uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchi.ru
1.2	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://uchi.ru

1.3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://uchi.ru
1.4	Физическая нагрузка	2	https://uchi.ru
1.5	Закаливание организма	1	https://uchi.ru
1.6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://uchi.ru
2	Гимнастика с основами акробатики	12	https://uchi.ru
3	Лыжная подготовка	12	https://uchi.ru
4	Плавательная подготовка	12	https://uchi.ru
	Подвижные и спортивные игры	12	https://uchi.ru
5	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	2	https://uchi.ru
итого		68	

4 класс

	Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**	**Электронные ресурсы**
1	Легкая атлетика	10	https://uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchi.ru
1.2	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://uchi.ru
1.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://uchi.ru
1.4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://uchi.ru
1.5	Закаливание организма	1	https://uchi.ru
1.6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://uchi.ru
2	Гимнастика с основами акробатики	12	https://uchi.ru
3	Лыжная подготовка	12	https://uchi.ru
4	Плавательная подготовка	12	https://uchi.ru
	Подвижные и спортивные игры	12	https://uchi.ru
5	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	2	https://uchi.ru
итого		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения	1	https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://uchi.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	https://uchi.ru
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://uchi.ru
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://uchi.ru
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://uchi.ru
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://uchi.ru
12	Гимнастические упражнения с мячом	**1**	https://uchi.ru
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://uchi.ru
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://uchi.ru
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchi.ru
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://uchi.ru
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	https://uchi.ru

19	Переноска лыж к месту занятия	1	https://uchi.ru
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://uchi.ru
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://uchi.ru
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://uchi.ru
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://uchi.ru
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://uchi.ru
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://uchi.ru
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://uchi.ru
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://uchi.ru
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://uchi.ru
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	https://uchi.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	https://uchi.ru
31	Чем отличается ходьба от бега	1	https://uchi.ru
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://uchi.ru
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://uchi.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://uchi.ru
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	https://uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	https://uchi.ru
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://uchi.ru
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://uchi.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	https://uchi.ru

41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://uchi.ru
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://uchi.ru
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	https://uchi.ru
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://uchi.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://uchi.ru
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://uchi.ru
47	Считалки для подвижных игр	1	https://uchi.ru
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://uchi.ru
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://uchi.ru
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://uchi.ru
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://uchi.ru
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://uchi.ru
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://uchi.ru
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://uchi.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://uchi.ru
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://uchi.ru
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://uchi.ru
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://uchi.ru
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://uchi.ru
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://uchi.ru
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://uchi.ru
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://uchi.ru
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://uchi.ru

64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://uchi.ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://uchi.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	**1**	**https://uchi.ru**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2КЛАСС

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

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://uchi.ru
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://uchi.ru
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://uchi.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://uchi.ru
20	Танцевальные гимнастические движения	1	https://uchi.ru
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchi.ru
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://uchi.ru
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://uchi.ru
24	Спуск с горы в основной стойке	1	https://uchi.ru
25	Спуск с горы в основной стойке	1	https://uchi.ru
26	Подъем лесенкой	1	https://uchi.ru
27	Подъем лесенкой	1	https://uchi.ru
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://uchi.ru
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://uchi.ru
30	Торможение лыжными палками	1	https://uchi.ru
31	Торможение лыжными палками	1	https://uchi.ru
32	Торможение падением на бок	1	https://uchi.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://uchi.ru
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://uchi.ru
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://uchi.ru
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://uchi.ru

38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://uchi.ru
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://uchi.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://uchi.ru
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://uchi.ru
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://uchi.ru
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://uchi.ru
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://uchi.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://uchi.ru
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://uchi.ru
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://uchi.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://uchi.ru
49	Игры с приемами баскетбола	1	https://uchi.ru
50	Игры с приемами баскетбола	1	https://uchi.ru
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://uchi.ru
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://uchi.ru
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://uchi.ru
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://uchi.ru
55	Прием «волна» в баскетболе	1	https://uchi.ru
56	Прием «волна» в баскетболе	1	https://uchi.ru
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://uchi.ru
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://uchi.ru
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://uchi.ru
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://uchi.ru
61	Футбольный бильярд	1	https://uchi.ru
62	Футбольный бильярд	1	https://uchi.ru
63	Бросок ногой	1	https://uchi.ru
64	Бросок ногой	1	https://uchi.ru

65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://uchi.ru
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://uchi.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		https://uchi.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

3 КЛАСС

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

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки		
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://uchi.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchi.ru
15	Прыжки через скакалку	1	https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://uchi.ru
17	Ритмическая гимнастика	1	https://uchi.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://uchi.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://uchi.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://uchi.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1	https://uchi.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://uchi.ru
23	Броски набивного мяча	1	https://uchi.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://uchi.ru
25	Челночный бег	1	https://uchi.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://uchi.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://uchi.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://uchi.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://uchi.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://uchi.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://uchi.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://uchi.ru

33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://uchi.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://uchi.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://uchi.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://uchi.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://uchi.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://uchi.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://uchi.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://uchi.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://uchi.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://uchi.ru
43	Правила поведения в бассейне	1	https://uchi.ru
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://uchi.ru
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://uchi.ru
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://uchi.ru
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://uchi.ru
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://uchi.ru
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://uchi.ru
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://uchi.ru
51	Упражнения в плавании брассом	1	https://uchi.ru
52	Упражнения в плавании брассом	1	https://uchi.ru
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1	https://uchi.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	https://uchi.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://uchi.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1	https://uchi.ru

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

4 КЛАСС

№ п/п	**Темаурока**	**Количество часов**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	https://uchi.ru

2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	https://uchi.ru
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	https://uchi.ru
4	Правила дыхания в воде при плавании	1	https://uchi.ru
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	https://uchi.ru
6	Виды спортивных стилей плавания	1	https://uchi.ru
7	Техника спортивных стилей плавания	1	https://uchi.ru
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	https://uchi.ru
9	Техника выполнения танцевальных движений	1	https://uchi.ru
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	https://uchi.ru
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	https://uchi.ru
12	Бег на короткие дистанции	1	https://uchi.ru
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	https://uchi.ru
14	Строевые команды: построения, перестроения	1	https://uchi.ru
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	https://uchi.ru
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	https://uchi.ru
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	https://uchi.ru

18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	https://uchi.ru
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	https://uchi.ru
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1	https://uchi.ru
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	https://uchi.ru
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	https://uchi.ru
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	https://uchi.ru
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	https://uchi.ru
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	https://uchi.ru
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	https://uchi.ru
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	https://uchi.ru
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития	1	https://uchi.ru

	координационно-скоростных способностей		
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	https://uchi.ru
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	https://uchi.ru
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	https://uchi.ru
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	https://uchi.ru
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	https://uchi.ru
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	https://uchi.ru
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	https://uchi.ru
36	Акробатические упражнения для перемещений	1	https://uchi.ru
37	Игры с выталкиванием	1	https://uchi.ru
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	https://uchi.ru
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	https://uchi.ru
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	https://uchi.ru
41	Игры на устойчивость	1	https://uchi.ru
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	https://uchi.ru

43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	https://uchi.ru
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	https://uchi.ru
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	https://uchi.ru
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	https://uchi.ru
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	https://uchi.ru
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	https://uchi.ru
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://uchi.ru
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	https://uchi.ru
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	https://uchi.ru
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	https://uchi.ru
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	https://uchi.ru
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	https://uchi.ru
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	https://uchi.ru
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	https://uchi.ru

57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	https://uchi.ru
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	https://uchi.ru
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	https://uchi.ru
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	https://uchi.ru
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	https://uchi.ru
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	https://uchi.ru
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	https://uchi.ru
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	https://uchi.ru
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	https://uchi.ru
66	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1	https://uchi.ru
67	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений		https://uchi.ru
68	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании		https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

https://www.gto.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htmФизическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

ВФСК ГТО (gto.ru)