

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Приказ № 1
от «31» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР [подпись]
«31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ № 10»
Родионова О.Г. [подпись]
Приказ № 66-7
от «31» 08 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 8891669)

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Для учащихся 1–4 классов

г. Краснотурьинск 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современное российское общество формировалось в физически строгом и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие здоровые формы образа жизни, использовать культурные ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому результату были отражены объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания культурного образовательного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения ими, принципами и навыками

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением

физкультминутки и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная визуальная культура» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные

для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Результативность освоения математического предмета обучается педагогическими средствами современных научно-обоснованных технологий, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового опыта.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

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

познавательные УУД:

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

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

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие 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;

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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 учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	Тема «Что понимается под физической культурой»: - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках, физической культур рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу:		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	Тема «Режим дня школьника»: - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу:		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»: - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	Тема «Осанка человека»: - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»: - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте; - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу:		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»: - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	Тема «Исходные положения в физических упражнениях»: - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	Тема «Гимнастические упражнения»: - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения, упражнения с гимнастическим мячом; - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	Тема «Акробатические упражнения»: - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»: - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	13	Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»: - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»: - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	5	Тема «Прыжок в длину с места»: - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»: - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	24	Тема «Подвижные игры»: - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

<u>Итого по разделу:</u>		79			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Контрольное оценивание	https://www.gto.ru/ <u>u/</u> (сайт ГТО)
<u>Итого по разделу:</u>		15			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		99			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»: - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.	Устный опрос	Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue Урок «Первые соревнования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	Тема «Зарождение Олимпийских игр»: - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Устный опрос	Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1.	Физическое развитие	1	Тема «Физическое развитие»: - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти.	Устный опрос	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	1	Тема «Физические качества»: - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Устный опрос	Видео «Физические качества» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
2.3.	Сила как физическое качество	1	Тема «Сила как физическое качество»: - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных	Устный опрос	Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuR

			мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов.		eferrer=catalogue
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	Тема «Быстрота как физическое качество»: - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	Устный опрос	Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuR eferrer=catalogue
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	Тема «Выносливость как физическое качество»: - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит	Устный опрос	Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject

			проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		t/lesson/6477/start/190933/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	Тема «Гибкость как физическое качество»: - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	Устный опрос	Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferer=catalogue

2.7.	Развитие координации движений	1	Тема «Развитие координации движений»: - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	Устный опрос	Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»: - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти.	Устный опрос, практическая работа	
<i>Итого по разделу:</i>		8			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	Тема «Закаливание организма»: - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).	Устный опрос	Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1	Тема «Утренняя зарядка»: - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении	Устный опрос	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

			утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.		
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»: - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	Устный опрос, практическая работа	
<i>Итого по разделу:</i>		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0,5	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»: - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	Устный опрос	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	6	Тема «Строевые упражнения и команды»: - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам	Устный опрос, зачет, практическая работа	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ <u>2/</u> Урок «Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ)

			движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».		https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2,5	Тема «Гимнастическая разминка»: - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки, и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	Устный опрос, практическая работа	Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»: - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Устный опрос, практическая работа	Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»: - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; - составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Устный опрос, практическая работа	Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReference=catalogue Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReference=catalogue
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	Тема «Танцевальные движения»: - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	Устный опрос, практическая работа	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на	0,5	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с	Устный опрос	

	занятиях лыжной подготовкой		правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.		
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»: - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»: - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные	Устный опрос, практическая работа	Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/

			элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).		t/lesson/4180/start/189461/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»: - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	Устный опрос	Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на	0,5	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»: - изучают правила поведения на занятиях лёгкой	Устный опрос	

	занятиях лёгкой атлетикой		атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.		
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»: - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Устный опрос, практическая работа	Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»: - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Устный опрос, практическая работа	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»: - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с	Устный опрос, практическая работа	Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

			горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.		
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	5	Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»: - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	Устный опрос, практическая работа	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	8	Тема «Сложно координированные беговые упражнения»: - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и	Устный опрос, практическая работа	Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/19068

			боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).		0/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	20	Тема «Подвижные игры»: - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

			- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.		
<i>Итого по разделу:</i>		75			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»: - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Контроль ное оценивани е	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/ (сайт ГТО)
<i>Итого по разделу:</i>		14			

<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>	102
--	-----

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	Тема «Физическая культура у древних народов»: - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Устный опрос	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу:		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	Тема «Виды физических упражнений»: - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют	Устный опрос, практичес кая работа	Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer

			их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).		=catalogue
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»: - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	Устный опрос, практическая работа	Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»: - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании	Устный опрос, практическая работа	Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue

			выполнения (по разнице показателей).		
<i>Итого по разделу:</i>		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	Тема «Закаливание организма»: - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	Устный опрос	Урок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	Тема «Дыхательная гимнастика»: - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1— выполняют пробежку в равномерном	Устный опрос, практическая работа	Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue

			темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2— отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.		
3.3.	Зрительная гимнастика	1	Тема «Зрительная гимнастика»: - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).	Устный опрос, практическая работа	Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue
<i>Итого по разделу:</i>		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4	Тема «Строевые команды и упражнения»: - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: — «Класс, по три рассчитайсь!»;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue Урок «Организовующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ)

			— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»		https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	Тема «Лазанье по канату»: - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).	Устный опрос, практическая работа	Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»: - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с	Устный опрос, практическая работа	Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue

			поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	Тема «Передвижения по гимнастической стенке»: - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lessn/4033/start/191577/ Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	Тема «Прыжки через скакалку»: - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	4	Тема «Ритмическая гимнастика»: - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue

			4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 — вращение головой в правую сторону; 3–4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и		
--	--	--	---	--	--

			поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3–4 — то же, что 1–2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	Тема «Танцевальные упражнения»: - повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца	Устный опрос, практическая работа	

			полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; - разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	Тема «Прыжок в длину с разбега»: - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски	2	Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	Устный опрос,	Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ)

	набивного мяча		- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»: - выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.).	Устный опрос, практическая работа	Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным	10	Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»: - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue Урок «Техника выполнения

	двухшажным ходом»		- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации.		двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»: - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом на лыжах	2	Тема «Торможение плугом на лыжах»: - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	15	Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»: - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ Урок «Я играю не один» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/

			- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры.		Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	15	Тема «Спортивные игры»: - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении,	Устный опрос, практическая работа	Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

			передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.		
<i>Итого по разделу:</i>		76			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	19	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Контроль ное оценивани е	https://www.gto.ru/ (сайт ГТО)
<i>Итого по разделу:</i>		19			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	Тема «Из истории развития физической культуры в России»: - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	Устный опрос	Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	Тема «Из истории развития национальных видов спорта»: - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	Устный опрос	Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

<i>Итого по разделу:</i>		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	Тема «Самостоятельная физическая подготовка»: - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях	Устный опрос	
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»: - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

			3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.		
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»: - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной	Устный опрос, практическая работа	Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

			четверти происходят её изменения.		
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»: - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Устный опрос	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ <u>2/</u>
Итого по разделу:		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 — руки вверх, встать на носки; 5–8 — медленно принять и. п.; 2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1–2 — локти вперёд;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferer=catalogue

			3–4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1–2 — наклон вперёд (спина прямая); 3–4 — и. п.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1–3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 — подъём туловища вверх; 3–4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1–3 — подъём туловища вверх, 2–4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 — удержание; 4 — и. п.; 5–8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1–4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.;		
--	--	--	---	--	--

			3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте.		
3.2.	Закаливание организма	1	Тема «Закаливание организма»: - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Устный опрос	Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue
<i>Итого по разделу:</i>		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении	0,5	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»: - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и	Устный опрос	

	гимнастических и акробатических упражнений		предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	Тема «Акробатическая комбинация»: - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2 И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;	Устный опрос, зачет, практическая работа	Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

			3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 5 — наклоня голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 12 — встать в и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1	Тема «Опорный прыжок»: - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя	Устный опрос, практическая работа	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

			на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»: - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	Тема «Танцевальные упражнения»: - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3–4 — повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; - выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Устный опрос, практическая работа	Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0,5	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»: - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	Устный опрос	Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка".	14	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»:	Устный опрос,	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный

	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		- наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	практическая работа	одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferer=catalogue
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0,5	Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»: - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	Устный опрос	Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferer=catalogue
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»: - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;	Устный опрос, практическая работа	Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ)

			2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; - выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	10	Тема «Беговые упражнения»: - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	Тема «Метание малого мяча на дальность»: - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/22440

					1/
4.12.	Модуль "Подвижные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,5	Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»: - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.	Устный опрос	Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferer=catalogue
4.13.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	16	Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»: - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организывают и играют в подвижные игры.	Устный опрос, практическая работа	Урок «Играем все!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.14.	Модуль "Подвижные игры". Технические действия игры волейбол	5	Тема «Технические действия игры волейбол»: - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

			3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
4.15.	Модуль "Подвижные игры". Технические действия игры баскетбол	5	Тема «Технические действия игры баскетбол»: - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
4.16.	Модуль "Подвижные игры". Технические	3	Тема «Технические действия игры футбол»: - наблюдают и анализируют образец техники	Устный опрос,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/22536

	действия игры футбол		остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	практическая работа	8/
Итого по разделу:		67			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Контрольное оценивание	https://www.gto.ru/ (сайт ГТО)
Итого по разделу:		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Режим дня школьника. Что понимается под физической культурой? Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома и лидера.	1
3	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1
4	Прыжок в длину с места: 1) одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); 2) приземление после спрыгивания с горки матов; прыжок в длину с места в полной координации.	1
5	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1
12	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
13	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1
14	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
15	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей.	1
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «день-ночь».	1

17	Разновидности бега и ходьбы. Подвижная игра «Третий лишний».	1
18	Передача, ловля и бросок малого мяча. Подвижная игра «Точный удар».	1
19	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1
20	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1
21	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1
22	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1
23	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1
24	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	1
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
27	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1
28	Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно».	1
29	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1
30	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
31	Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
32	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1
33	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка».	1
34	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1
35	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1

36	Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор лежа на бёдрах; упор сидя сзади. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
38	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары по мячу правой и левой ногой.	1
39	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1
40	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
41	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1
42	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1
43	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1
44	Подвижные игры, «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1
45	Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка по кругу».	1
46	Ведение и удар по воротам.	1
47	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1
48	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу».	1
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1
52	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1
53	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1
54	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу.	1

55	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу.	1
56	Виды лыжных ходов.	1
57	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1
58	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1
59	Преодоление подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1
60	Согласование движения рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1
61	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1
62	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1
63	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1
64	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1
65	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».	1
66	Спуски с небольшого склона.	1
67	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1
68	Лыжная эстафета.	1
69	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.	1
70	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
71	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
72	Основные элементы игры баскетбол.	1
73	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
75	Подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо».	1
76	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
77	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
78	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

79	Спортивная игра баскетбол. Передача мяча в парах.	1
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1
81	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1
82	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2–3 шагов разбега.	1
83	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1
84	Урок-игра. Игры с прыжками. Эстафеты с мячами.	1
85	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
86	Бег по пересечённой местности.	1
87	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1
88	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1
89	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1
90	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1
91	Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
92	Метание мяча на дальность с места. Игры «Бросай – поймай».	1
93	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
94	Урок-игра, соревнование. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
95	Бег по пересеченной местности до 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1
96	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
97	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
98	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
99	Резерв.	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Зарождение Олимпийских игр. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Быстрота как физическое качество. Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой, руки на поясе.	1
3	Броски мяча в неподвижную мишень.	1
4	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
6	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
7	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.	1
8	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Прыжки в длину с места «Кто дальше».	1
9	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
10	Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой, руки на поясе.	1
11	Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Эстафеты с мячами.	1
12	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
13	Выносливость как физическое качество.	1
14	Бег с поворотами и изменением направлений (змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).	1
15	Бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).	1
16	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
17	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
18	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Игра «К своим флажкам».	1
19	Правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомство с особенностями выбора, и подготовки мест их проведения.	1
20	Технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах).	1
21	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.	1

22	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Рывок за мячом».	1
23	Приёмы закаливания и комплексы утренней зарядки. Игра «Пятнашки в парах».	1
24	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
25	Дневник наблюдений по физической культуре.	1
26	Правила подвижных игр с элементами футбола и знакомство с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.	1
27	Технические действия игры футбол (работа в парах и группах).	1
28	Подвижная игра «Мяч в стенку».	1
29	Подвижная игра «Точный удар».	1
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
32	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
33	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество.	1
34	Строевые упражнения и команды. Расчёт по номерам, стоя в одной шеренге. Повороты направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!».	1
35	Строевые упражнения и команды. Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!», перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!».	1
36	Гимнастическая разминка. Соревнования «лучший акробат».	1
37	Гимнастическая разминка. Игра «Пройти бесшумно».	1
38	Строевые упражнения и команды. Повороты по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.	1
39	Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.	1
40	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой.	1
41	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	1
42	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1

43	Упражнения с гимнастическим мячом. Комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом.	1
44	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
45	Танцевальные движения.	1
46	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
47	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
50	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1
51	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в руках. Одевание лыж.	1
52-57	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	6
58-61	Спуски и подъёмы на лыжах.	4
62-65	Торможение лыжными палками и падением на бок.	4
66	Урок-игра на лыжах. «Кто дальше», «Кто быстрее».	1
67	Лыжные эстафеты по учебному кругу.	1
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
70	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1
74	Ведение мяча в движении шагом и бегом по прямой. Подвижные игры «Бросай – поймай».	1
75	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
76	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
77	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
78	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
80	Закрепление и совершенствование строевых упражнений и команд.	1
81	Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».	1
82	Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	1
83	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
84	Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.	1
85	Урок-игра. Игры с прыжками. Эстафеты с мячами.	1
86	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.	1
87	Сила как физическое качество.	1
88	Развитие координации движений. Эстафеты с бегом на скорость.	1
89	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1
90	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
91	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
92	Бег по пересеченной местности.	1
93	Бег по пересеченной местности до 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
94	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
95	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
96	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
97	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
98-102	Резерв.	5

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура у древних народов.	1
2	Виды физических упражнений. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.	1
4	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
5	Совершенствование бега с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1
6	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
7	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1
8	Спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления, со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта, с прямого разбега через планку, толчком одной ногой и приземлением на две ноги.	1
9	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
10	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
11	Закаливание организма.	1
12	Урок- игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1
13	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
14	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
15	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1
16	ОФП на развитие основных физических качеств. Игра «Совушка».	1
17	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
18	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1
19	Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Игра «Школа мяча».	1
21	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1

22	Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель в движении шагом и бегом.	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
24	Подвижная игра «Рывок за мячом».	1
25	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
26	Подвижная игра «Мяч в стенку».	1
27	Подвижная игра «Точный удар».	1
28	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
29	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Зрительная гимнастика.	1
32	Строевые команды и упражнения. Повороты по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.	1
33	Строевые команды и упражнения. Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!», перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!».	1
34	Строевые команды и упражнения. Перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по «командам».	1
35	Строевые команды и упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по «команде».	1
36	Лазанье по канату. Эстафеты между командами.	1
37	Дыхательная гимнастика.	1
38	Стилизованная ходьба по гимнастической скамейке с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны), движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд).	1
39	Передвижения по гимнастической скамейке спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
40	Урок-игра, соревнование.	1
41	Лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1
42	Лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту в полной координации.	1

43	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.	1
44	Подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока).	1
45	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	1
46	Ритмическая гимнастика.	1
47	Ритмическая гимнастика.	1
48	Танцевальные упражнения.	1
49	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
52	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	1
53-58	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	6
59-62	Повороты на лыжах способом переступания.	4
63-66	Торможение плугом на лыжах.	4
67	Пройти на лыжах дистанцию 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!».	1
68	Лыжные эстафеты по учебному кругу.	1
69	Урок-игра на лыжах. «Кто дальше», «Кто быстрее».	1
70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
71	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
72	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке и в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	1
73	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Игра «Бросай – поймай».	1
74	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Игра «Перестрелка».	1
75	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Игра «Не урони мяч».	1

76	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Игра «Свеча».	1
77	Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу. Подвижная игра «Точный удар».	1
78	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
79	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	1
80	Строевые команды и упражнения.	1
81	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1
82	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
83	Равномерный бег до 12 мин. «Круговая эстафета» (расстояние 15 - 30м).	1
84	Игры на закрепление скоростно-силовых качеств. «Посадка картошки», «Охотники и утки».	1
85	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
86	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра.	1
87	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
88	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
89	Бег по пересеченной местности.	1
90	Бег по пересеченной местности до 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
91	Развитие координации движений. Эстафеты с бегом на скорость.	1
92	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
93	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
94	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
95	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
96-102	Резерв.	7

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История развития физической культуры в России.	1
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельная физическая подготовка.	1
3	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1
4	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
5	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1
6	Стартовое ускорение. Преодоление препятствий.	1
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
8	Развитие выносливости. Бег 500 м.	1
9	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1
10	Упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	1
12	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Преодоление препятствий. Игра «Охотники и утки».	1
13	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
14	Передвижение с остановками в заданной позе. Комплекс упражнений на координацию движений.	1
15	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Лабиринт».	1
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Правила подвижных игр, способы организации и подготовка мест проведения.	1
17	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
18	Подвижная игра «Часовые и разведчики».	1
19	«Веселые старты» с мячами.	1
20-22	Технические действия игры волейбол.	3
23	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Закаливание организма.	1
25-28	Акробатические комбинации.	4

29	Упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием.	1
30	Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади).	1
31	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	1
32	Упражнения в равновесии. Перелазание и перепрыгивание через препятствия. Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
33	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1
34	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия.	1
35	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Игра «Товарищи командиры».	1
36	Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки со скакалками на выносливость.	1
37	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
38-42	Технические действия игры баскетбол.	5
43	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).	1
45-47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	3
48	Прохождение отрезков 4х200 м. попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуёлочкой», спуск в основной стойке.	1
49	Торможение «плугом» и «упором». Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности.	1
50	Прохождение отрезков в большой интенсивности. Спуск с пологих склонов.	1
51	Повороты переступанием в движении. Игра «Кто дальше съедет».	1
52	Прохождение отрезков 150 м. с ускорением. Повороты переступанием в движении.	1
53	Передвижение по учебной лыжне в спокойном темпе 2 км. Игры на лыжах.	1
54	Передвижение в равномерном темпе 15 мин. Прохождение спусков.	1
55	Урок-игра на лыжах. «Кто дальше», «Кто быстрее».	1
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

58	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1
59-62	Технические действия игры футбол.	4
63	Передача мяча в колоннах с собственным подбрасыванием на месте.	1
64	Упражнения общей физической подготовки. Игра «Пионербол».	1
65	Комплекс упражнений в парах. Игра «Пионербол».	1
66	Эстафеты с мячами.	1
67	Прыжки в длину с места. Встречная эстафета.	1
68	Стартовое ускорение. Преодоление препятствий.	1
69	Равномерный бег 6 мин. Прыжковые упражнения. Игры с мячом.	1
70	Резерв.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

- Учебники Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1–4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014;
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1–4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1–2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- [«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»;](#)
- [СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «СПОРТВИКИ»;](#)
- [ГТО.](#)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165216

Владелец Родионова Ольга Георгиевна

Действителен с 05.09.2026 по 05.09.2027