

Приложение к ООП НОО №10
Утверждено приказом от 28.03.2022 №88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы

2022

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»	6
1 класс.....	6
2 класс.....	6
3 класс.....	7
4 класс.....	8
2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»	9
2.1. Личностные результаты.....	9
2.2. Метапредметные результаты.....	10
2.3. Предметные результаты.....	12
1 класс.....	12
2 класс.....	13
3 класс.....	13
4 класс.....	14
3. Тематическое планирование	15
1 класс.....	15
2 класс.....	25
3 класс.....	27
4 класс.....	30

Программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура» включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения в каждом классе начальной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий (УУД) – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета «Физическая культура» с учетом возрастных особенностей младших школьников. В первом и втором классах предлагается пропедевтический уровень формирования УУД, поскольку становление универсальности действий на этом этапе обучения только начинается. С учетом того, что выполнение правил совместной деятельности строится на интеграции регулятивных (определенные волевые усилия, саморегуляция, самоконтроль, проявление терпения и доброжелательности при налаживании отношений) и коммуникативных (способность вербальными средствами устанавливать взаимоотношения) УУД, их перечень дан в специальном разделе – «Совместная деятельность».

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В Тематическом планировании представлено программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого класса.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и программы воспитания.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Общее число часов, отведенных на изучение курса «Физическая культура», составляет 270 часов (два часа в неделю в каждом классе): 66 часов в 1 классе и по 68 часов во 2-4 классах.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (66 часов)

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 лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

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

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

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

2 класс (68 часов)

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами

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

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

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

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

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

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

3 класс (68 часов)

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

4 класс (68 часов)

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 счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных

упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.

2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

В младшем школьном возрасте многие психические и личностные новообразования находятся в стадии становления и не отражают завершённый этап их развития. Это происходит индивидуально в соответствии с возможностями ребенка, темпом его обучаемости, особенностями социальной среды, в которой он живет, поэтому выделять планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в области личностных и метапредметных достижений по годам обучения нецелесообразно. Исходя из этого, планируемые результаты начинаются с характеристики обобщенных достижений в становлении личностных и метапредметных способов действий и качеств субъекта учебной деятельности, которые могут быть сформированы у младших школьников к концу обучения.

2.1. Личностные результаты

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

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

2.2. Метапредметные результаты

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

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 ее нарушений;
- 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;
- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;
- 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:

- 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;
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- 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 истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- 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 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;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

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

2.3. Предметные результаты

Предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» обеспечивают:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- овладение жизненно важными навыками гимнастики;
- умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Предметные результаты по годам обучения

1 класс

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во **втором классе** обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

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

полька;

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

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

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

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

4 класс

К концу обучения в **четвертом классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Используемые ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			

1	Вводный инструктаж № 154. Техника безопасности на уроках спортивных игр и подвижных игр. Инструкции № 74. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Инструкция № 79. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/fizicheskaya-kultura-v-drevnosti.html
Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i>			
3-12	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Сдача норматива бег 30 м.	10	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://onlinetestpad.com/ru/testview/258843-legkaya-atletika-1-2-klass https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3439199231876576328&text=Исходные+положения+в+физических+упражнениях%3A+стойки%2C+упоры.+1+класс https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4095615395761785004&reqid=1648065064758243-14514668612360636345-vla1-5537-vla-17-

			balancer-8080-BAL-4928&suggest_reqid=567806502163076175450656770183326&text=Равномерная+ходьба+и+равномерный+бег.+1+класс
13 - 15	Подвижные и спортивные игры.	3	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
16	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Раздел 3. Физическое совершенствование			

<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часов)</i>			
17	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Инструкция № 78. Гимнастика с основами акробатики.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4492267055354878464&reqid=1648063044695531-1236577222237671653-vla1-5537-vla-l7-balancer-8080-BAL-4010&suggest_reqid=567806502163076175430457963390149&text=Исходные+положения+в+физических+упражнениях%3A+стойки%2C+упоры.+1+класс
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4492267055354878464&reqid=1648063044695531-1236577222237671653-vla1-5537-vla-l7-balancer-8080-BAL-4010&suggest_reqid=567806502163076175430457963390149&text=Исходные+положения+в+физических+упражнениях%3A+стойки%2C+упоры.+1+класс
19 - 20	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8777265125995832560&reqid=1648063144023049-7093228184838947921-vla1-5537-vla-l7-balancer-8080-BAL-4600&suggest_reqid=567806502163076175433108069851931&text=строевые+упражнения+1+класс
21	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-

			klassy-pogadaev
22	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7383517922739095452&text=строевые+упражнения+1+класс
23 - 24	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	2	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6867116475160314196&text=строевые+упражнения+1+класс
25 - 26	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	2	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=811515054318022660&text=опу+с+мяч https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13448992231561247904&text=опу+со+скакалкой
27	Стилизованные гимнастические прыжки.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12244907553449262420&text=опу+стилизованные+гимнастические+прыжки.

28	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сдача норматива стойка на лопатках.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11311914463923030865&reqid=1648063843272279-2846157588974556399-vla1-5537-vla-l7-balancer-8080-BAL-1692&suggest_reqid=567806502163076175438442415287207&text=подъем+туловища+из+положения+лежа+на+спине+и+животе+1+класс
29	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14543633422165777561&text=подъем+ног+из+положения+лежа+на+животе+1+класс
30	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6638024634132196157&text=сгибание+рук+в+положении+упор+лежа
31	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3404660371671374997&reqid=1648064432075969-9589617255799390133-vla1-5537-vla-l7-balancer-8080-BAL-5109&suggest_reqid=567806502163076175444329202104259&text=прыжки+в+группировке++виды+1+класс
32	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev

			https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1684737654648791667&text=прыжки+в+упоре+на+пруки%2C+толчком+двумя+ногами
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i>			
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Инструкция № 80. Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13321303568576469332&text=Переноска+лыж+к+месту+занятия
34 - 40	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	7	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4908432645019458572&text=Основная+стойка+лыжника. https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10324278997674992149&text=Передвижение+на+лыжах+ступающим+шагом+%28без+палок%29+1+класс
41 - 46	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Сдача норматива прохождения дистанции 1 км.	6	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=131110087495389697&text=Передвижение+на+лыжах+скользящим+шагом+%28без+палок%29.
<i>Оздоровительная физическая культура (2 часа)</i>			
47	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17035242399158893314&from=tabbar&parent-reqid=1648062182941887-478336817582261926-vla1-5537-vla17-balancer-8080-BAL-3734&text=видео+режим+дня+двигательная+активность+и+закаливание https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7779227592647789203&text=Осанка+и+комплексы+упражнений+для+правильного+ее+развития.&t=90&source=fragment
48	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169022/ https://onlinetestpad.com/ru/testview/438463-kontrol-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/znaniye-sila.html https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7022353939706590934&text=комплекс+утренней+зарядки+для+начальной+школы https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10853396995572660367&p=1&text=комплекс+утренней+зарядки+для+начальной+школы
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
49	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Инструкция № 79. Техника безопасности на уроках спортивных игр и подвижных игр. Инструкции № 74.</p> <p>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p>	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1767907308580351368&from=tabbar&text=Режим+дня+фк+для+1+класса https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (11 часов)</i>			
50	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>	1	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/

			<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8077539522913430655&reqid=1648062898736004-7265317008454459178-vla1-5537-vla-17-balancer-8080-BAL-6854&suggest_reqid=567806502163076175428999287210389&text=Подбора+одежды+для+занятий+в+спортивном+</p>
51 - 57	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	7	<p>https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</p> <p>https://www.gto.ru/</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>https://onlinetestpad.com/ru/testview/256541-1-2-klass-legkaya-atletika</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3712747690366881944&text=Прыжки+в+длину+и+в+высоту+с+места+толчком+двумя+ногами%2C+в+высоту+с+прямого+разбега.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6080064277279674927&text=Прыжки+в+длину+и+в+высоту+с+места+толчком+двумя+ногами%2C+в+высоту+с+прямого+разбега.</p>
58 - 60	Прыжки в высоту с прямого разбега. Сдача норматива прыжки в длину с места.	3	<p>https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/</p> <p>https://www.gto.ru/</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>https://onlinetestpad.com/ru/testview/256541-1-2-klass-legkaya-atletika</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3712747690366881944&text=Прыжки+в+длину+и+в+высоту+с+места+толчком+двумя+ногами%2C+в+высоту+с+прямого+разбега.</p>

			https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6080064277279674927&text=Прыжки+в+длину+и+в+высоту+с+места+толчком+двумя+ногами%2C+в+высоту+с+прямого+разбега.
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i>			
61 - 63	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	3	https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9931037265558164071&text=Развитие+основных+физических+качеств+средствами+спортивных+и+подвижных+игр.
64 - 66	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.	3	https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
Итого: 66 часов			

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Используемые ЦОР
---	------	--------------	------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Вводный урок. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. ИОТ №154.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
3	Физическое развитие и его измерение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
4	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа) <i>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</i>			
5	Закаливание организма обтиранием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
6-7	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)</i>			
8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_gimnastika_pravila_povedeniya_na_zanyatiyah-189546
9-11	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12-14	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
15-18	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	4	https://infourok.ru/prezentatsiya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html
19-21	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-utrennyaya
22-25	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
26-30	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	5	https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentatsiya-osnovy-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html

31-33	Танцевальный хороводный шаг.	3	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/122046-prezentaciya-tancy-tancy-2-klass.html
34-35	Танец галоп.	2	https://infourok.ru/populyarniy-balniy-tanec-i-veka-galop-2885962.html
36	<i>Лыжная подготовка.</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/25/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-lyzhnoy
37-41	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
42-46	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке.	5	https://infourok.ru/prezentaciya-polizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html
47-51	Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
52	<i>Легкая атлетика.</i> Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/25/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-legkaya
53	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/; https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
54	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета.	1	https://infourok.ru/urok-prezentaciya-vidi-prizhkov-3595000.html
55	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://infourok.ru/urok-prezentaciya-vidi-prizhkov-3595000.html
56	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke
57	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
58	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
59	Беговые сложно-координационные упражнения: по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

60	Беговые сложно-координационные упражнения: обеганием предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
61	Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
62	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
63	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (футбол).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</i>			
64-65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
66-67	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-k-sportivnomu-prazdniku-mi-gotovi-k-gto-dlya-klassov-1922761.html
68	Повторение и обобщение изученного материала. Подведение итогов.	1	-
Итого: 68 часов			

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Используемые ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Вводный урок. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. ИОТ №154.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/19/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-0
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
3	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).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физи-	1	http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/teorija-po-fizicheskoy-kulture-

	ческой культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.		180476/dozirovanie-fizicheskikh-nagruzok-na-uroke-6.html
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа) <i>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</i>			
5	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
6	Упражнения дыхательной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после физической нагрузки.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html
7	Упражнения зрительной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной нагрузки.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/04/07/zritel'naya-gimnastika
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)</i>			
8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/16/prezentatsiya-dlya-uchashchikhsya-3-4-klassov-po-teme
9-11	Упражнения в лазании по канату в три приема.	3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema
12-14	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke
15-18	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	4	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke
19-21	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноименным способом.	3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke
22-25	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой	4	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_pryzhki_cherez_skakalku-275954

	ноге.		
26-30	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	5	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_pryzhki_cherez_skakalku-275954
31-33	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	3	https://uchitelya.com/fizkultura/170555-prezentaciya-ritmicheskaya-gimnastika.html
34-35	Упражнения в танцах галоп и полька.	2	https://ppt-online.org/882547
36	<i>Лыжная подготовка.</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://uchitelya.com/fizkultura/172709-prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-polyzhnoy-podgotovke.html
37-41	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
42-46	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	5	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/02/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka
47-51	Торможение плугом.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html
52	<i>Легкая атлетика.</i> Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/25/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-lyzhnoy
53	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
54	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
55	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-klass-2500774.html
56	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-klass-2500774.html
57	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
58	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

59	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
60	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
61	Волейбол: прямая нижняя подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
62	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
63	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</i>			
64-65	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
66-67	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html
68	Повторение и обобщение изученного материала. Подведение итогов.	1	-
Итого: 68 часов			

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Используемые ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Вводный урок. Из истории развития физической культуры в России. ИОТ №154.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Развитие национальных видов спорта в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
3	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
4	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temusamokontrol-pri-zanyatyah-fizkulturoy-974381.html

	наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.		
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа) <i>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</i>			
5	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	https://infourok.ru/prezentaciya-v-4-klasse-po-teme-osanka-4235377.html
6	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sposobi-regulirovaniya-massi-tela-2458668.html
7	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах; солнечные и воздушные процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)</i>			
8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html
9-20	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/
21-25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26-29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
30-33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъем переворотом.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/
34-35	Упражнения в танце «Летка-енка».	2	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fiz_minutki_na_urokakh/vesjolaja_tance_valnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-56093
36	<i>Лыжная подготовка.</i> Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	https://uchitelya.com/fizkultura/172709-prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatijah-polyzhnoy-podgotovke.html
37-51	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
52	<i>Легкая атлетика.</i> Предупреждение травматизма во время выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	легкоатлетических упражнений.		
53	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
54	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
55	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	https://uchitelya.com/fizkultura/14183-prezentaciya-profilaktika-travmatizma-v-processe-organizacii-sportivnymi-igrami.html
57	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
58	Волейбол: прием и передача мяча сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
59	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
60	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
61	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
62	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
63	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</i>			
64-65	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
66-67	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html
68	Повторение и обобщение изученного материала. Подведение итогов.	1	-
Итого: 68 часов			