

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«Физическая культура»**  
для обучающихся  
1 – 4 классов

село Курьи  
городской округ Сухой Лог  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее 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 раздел «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 факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» 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 учебного предмета обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

## 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		45			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Лыжная подготовка	7			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Чем отличается ходьба от бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Современные физические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Способы построения и повороты стоя на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подъем ног из положения лежа на животе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Разучивание прыжков в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	
-------------------------------------	----	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физические качества	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Быстрота как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Зарождение Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Современные Олимпийские игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Развитие координации движений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Броски малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Сложно-координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Беговые сложно-координированные упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Бег с преодолением небольших препятствий	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Утренняя зарядка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Составление комплекса утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Гибкость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастическая разминка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Прыжковые упражнения со скакалкой на двух ногах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Прыжковые упражнения со скакалкой поочередно	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения на гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Танцевальные гимнастические движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижения на лыжах по равнине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Торможение падением на бок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Ведение мяча. Мяч из круга	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Футбольный бильярд	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Бросок ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Игры с приемами волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Приемы волейбола: перекинь мяч	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Бросок мяча через сетку разными способами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ловля мяча. Мяч из круга	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Пионербол	1	
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Сила как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжок в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Броски набивного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Виды физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Гимнастика. Правила техники безопасности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Акробатические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Упражнения на гимнастическом бревне	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения с гимнастическим снарядом. Козел.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Прыжки через скакалку различными способами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Правила ТБ. Передвижения на лыжах по равнине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Правила поведения в бассейне. Плавание. Имитация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Разучивание специальных плавательных упражнений. Имитация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Имитация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Упражнения в плавании кролем на груди, брассом, дельфином. Имитация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Ведение баскетбольного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Спортивная игра в волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Прямая нижняя подача	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	движении		
53	Подвижные игры с приемами волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Пионербол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Спортивная игра футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ведение футбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Удар по неподвижному футбольному мячу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Остановка и передача мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Из истории развития национальных видов спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Беговые упражнения. Низкий старт	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Стартовое ускорение	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Финиширование	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Бег с максимальной скоростью на 30 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	массы тела		
18	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по равнине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения в скольжении на груди и с плавательной доской. Имитация.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Упражнения в плавании способом кроль. Имитация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры "Невод"	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

51	Прием и передача мяча сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Упражнения в условиях игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Ловля и передача. Передал садись	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Упражнения из игры баскетбол в условиях игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Обманные движения. Гонка мячей	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Упражнения из игры футбол в условиях игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ	1	
68	Соревнования ГТО соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся в специальной медицинской группе. Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития. К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно, дети занимаются со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя является улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным.

Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные - одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1 четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения,

охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20с в конце первой четверти первого года обучения до 2-3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков, а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений - 3-4.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Оценка учебных достижений учащихся.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия(норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в

надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат

«удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- вызов. Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- упражнения. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

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

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu>.

