

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики "Лицей №14"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
спортивно-  
технологических  
дисциплин ГБОУ УР  
"Лицей №14"

СОГЛАСОВАНО  
принята на педагогическом  
совете

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором  
ГБОУ УР " Лицей №14"

\_\_\_\_\_  
Н.В. Тарасенко  
Приказ №238 от «31» 08  
2023

Протокол от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2162826)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Ижевск 2023 год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **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 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **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 физкультурминуток 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 назначению: 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 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. Способы самостоятельной деятельности</b>					
1.1	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			
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	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	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	23			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		66			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		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	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	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	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	9	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	19	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

### 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>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	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	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	23			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности</b>					
1.1	Самостоятельная физическая подготовка	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	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	23			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности ученика	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>						
1	1.1. Вводный ИОТ Р 55-2018 на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай чей голосок!».	1			<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
2	1.2. Первичный ИОТ Р-16-14. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1				
3	1.3. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы: Подвижная игра «Ловишки»	1				

4	1.4. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1			<p>Приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Выбирают темп, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>		
5	1.5. Чередование ходьбы и бега. Бег с дистанцией. Подвижная игра «К своим флажкам»	1					
6	1.6. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Два мороза».	1					
7	1.7. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Эстафеты «Смена сторон», «Два мороза».	1					
8	1.8. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1					
9	1.9. Бег с ускорением до 15 м. «Круговая эстафета»	1					
10	1.10. Бег с ускорением до 15 м. «Круг овая эстафета»	1					
<b>Подвижные игры (11 ч.)</b>							
11	2.1. Повторный ИОТ	1				Руководствуются правилами игр, соблюдают	

	Р-19-14 при проведении занятий по спортивным играм. Подвижная игра «Охотники и утки».					
12	2.2. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1				
13	2.3. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1				
14	2.4. Подвижная игра «Мяч водящему»	1				
15	2.5. Подвижная игра «Школа мяча», «Мяч среднему»	1				
16	2.6. Подвижная игра "10 передач".	1				
17	2.7. Подвижная игра "игра "10 передач"	1				
18	2.8. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1				
19	2.9. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1				
20	2.10. Эстафеты с мячом Подвижная игра "Круговая эстафета".	1				
21	2.11. Эстафеты с мячом Подвижная игра "Смена сторон".	1				

правила безопасности.  
 Знакомятся с подвижными играми, организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  
 Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  
 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  
 Используют подвижные игры для активного отдыха.  
 Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.

<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>						
22	3.1. Повторный ИОТ Р-15-14 на уроках гимнастики. Команда «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1			<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, упражнений на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>	
23	3.2. Строевые упражнения. Команда «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1				
24	3.3. Группировка. Перекаты в группировке.	1				
25	3.4. Перекаты в группировке.	1				
26	3.5. Перекаты в группировке.	1				
27	3.6. Пыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Удочка»	1				
28	3.7. Пыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Удочка»	1				
29	3.8. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжковая эстафета.	1				

30	3.9. Ходьба по гимнастической скамейке лицом, боком.	1				
31	3.10. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствие, с хлопком под ногой.	1				
32	3.11. Упражнения в равновесии. Повороты на 90° стоя на носках.	1				
33	3.12. Упражнения в равновесии. Повороты на 90° стоя на носках и при ходьбе.	1				
<b>Лыжная подготовка (11 ч.)</b>						
34	4.1. Повторный ИОТ Р-18-14 на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на	
35	4.2. Ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1				
36	4.3. Ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1				

37	4.4. Скользящий шаг без палок.	1			<p>лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
38	4.5. Скользящий шаг без палок.	1				
39	4.6. Скользящий шаг без палок.	1				
40	4.7. Скользящий шаг без палок.	1				
41	4.8. Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	1				
42	4.9. Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	1				
43	4.10. Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	1				
44	4.11. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «Не задень ворота».	1				
<b>Подвижные игры (9 ч.)</b>						
45	5.1. Повторный ИОТ Р-19-14 на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Попробуй унеси»	1			<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знакомятся с подвижными играми, организывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов,</p>	
46	5.2. Подвижная игра «Попробуй унеси»	1				



47	5.3. Подвижная игра «Попробуй унеси».	1			осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
48	5.4. Подвижная игра «Полет Мяча»	1				
49	5.5. Подвижная игра «Метко в цель».	1				
50	5.6. Подвижная игра «Метко в цель».	1				
51	5.7. Подвижная игра «Попади в квадрат».	1				
52	5.8. Основные правила игры в «Снайпер».	1				
53	5.9. Учебная игра в «Снайпер»	1				
<b>Легкая атлетика (13 ч.)</b>						
54	6.1. Повторный ИОТ Р-16-14 при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	
55	6.2. Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель»». Правила соревнований.	1				
56	6.3. Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель»».	1				
57	6.4. Бросок набивного	1				



	медленный бег до 3 мин. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»					
65	6.12. Бег с ускорением до 15 м. «Круговая эстафета»	1				
66	6.13. Эстафеты и подвижные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный ИОТ Р-55-2018 на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишки».	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Первичный ИОТ Р-16-14 при занятиях легкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 4 мин. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1			Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1			Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4	Тестирование: 6 мин. бег на оценку. Подвижная игра «Совушка».	1			<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия разной высоты. Подвижная игра «Удочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Чай чай выручай!»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Челночный бег 3x10м на результат. Подвижная игра «Совушка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Повторный ИОТ Р-19-14 при проведении занятий	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	по спортивным играм. Закаливание. Подвижная игра «Охотники и утки».				<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра "«Мяч водящему»"	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Ловля и передача мяча на оценку. Подвижная игра "Мяч соседу".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ведение мяча на месте и в движение. Подвижная игра "10 передач".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Подвижная игра "10 передач".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча в движении на	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	оценку. Подвижная игра "10 передач".					<a href="https://resh.edu.ru/">edu.ru/</a>
17	Подвижные игры "Школа мяча», «Мяч среднему» , "Мяч в корзину"	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры "Школа мяча», «Мяч среднему» , "Мяч в корзину"	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Повторный ИОТ Р-15-14 на уроках гимнастики Размыкание и смыкание приставными шагами.	1			Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.	1			Осваивают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, опорных прыжках, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда. «На два (четыре) шага разомкнись!»	1			Описывают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, опорных прыжках, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



22	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1			упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках "согнув ноги". Перекат вперед в упор присев.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Акробатическая комбинация элементов из ранее разученных элементов.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Тестирование: Отжимание в упоре лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Танцевальные шаги польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой."	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Танцевальные шаги польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Общеразвивающие упражнения с	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий.					edu.ru/
29	Повторный ИОТ Р-18-14 на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>	https://resh.edu.ru/
30	Ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		https://resh.edu.ru/		
31	Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Накаты».	1		https://resh.edu.ru/		
32	Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Накаты».	1		https://resh.edu.ru/		
33	Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Накаты».	1		https://resh.edu.ru/		
34	Скользящий шаг с	1		https://resh.		

	палками. Подвижная игра «Накаты».					edu.ru/
35	Скользющий шаг с палками на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
36	Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Подвижная игра «Не задень ворота».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
37	Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Подвижная игра «Не задень ворота».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
38	Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой». Подвижная игра «Не задень ворота».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
39	Спуски в основной стойке. Подъем «полуелочкой» на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
40	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>

	«Подними предмет».					
41	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Подними предмет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Подними предмет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Эстафеты на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Повторный ИОТ Р-19-14 на уроках подвижных игр. Вода и питьевой режим. Подвижная игра «Попробуй унеси».	1			Применяют правила подбора одежды для занятий. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Подвижная игра «Попробуй унеси».	1			Используют подвижные игры для активного	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Перемещения в	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	стойке. Подвижная игра «Попробуй унеси».				отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	edu.ru/
47	Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Полёт мяча».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подача мяча. Подвижная игра «Попади в квадрат».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подача мяча. Подвижная игра «Попади в квадрат».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подача мяча. Подвижная игра «Попади в квадрат».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелбол».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пионербол с выбыванием».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Эстафеты с мячами. Подвижная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Пионербол с выбыванием».					edu.ru/
54	Учебная игра в «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Повторный ИОТ Р-16-14 при занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3x10м.	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1			Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прыжки в высоту с разбега. Прыжки через препятствия разной высоты. Подвижная игра «Удочка».	1			Узнают правила проведения закаливающих процедур. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прыжки в высоту с разбега. Прыжки через препятствия разной высоты. Подвижная игра «Удочка».	1			Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная	1			Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	игра «Удочка».				<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
60	Прыжки в высоту с разбега на оценку. Подвижная игра «Удочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Точный расчет»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Точный расчет»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Метание малого мяча на дальность на оценку. Подвижная игра «Точный расчет»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



66	Равномерный бег 1000м без учета времени. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
67	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
68	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности ученика	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный ИОТ Р- на уроках физической культуры. Что такое самоконтроль?	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Первичный ИОТ Р- 16-14 при занятиях легкой атлетикой.	1			Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Специально-беговые упражнения. Медленный бег до 5-8 минут. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Специально-беговые упражнения. Медленный бег до 5-8 минут. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Руководствуются правилами профилактики травматизма. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

5	Тестирование: 6 мин. бег на оценку. Подвижная игра «Бабочки шмели».	1			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжки в длину с места. Прыжковая эстафета.	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжки в длину с места на оценку. Подвижная игра «Бабочки шмели».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Эстафеты. Подвижные игры.	1			Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Эстафеты. Подвижные игры.	1			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Повторный ИОТ Р-19-14 при проведении занятий по спортивным играм.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Ловля и передача мяча на месте в парах, треугольниках. Подвижная игра "Мяч ловцу".	1			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Быстро и точно".	1			<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении на оценку. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Подвижная игра "Овладей мячом".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении на оценку. Подвижная игра "Вызов номеров".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений на оценку.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	"Линейная эстафета".					edu.ru/
18	Эстафета с мячом "Смена сторон".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Повторный ИОТ Р-15-14 на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1			Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1			Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, опорных прыжках, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Акробатические упражнения. Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1			Описывают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, опорных прыжках, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед,	1			Описывают технику акробатических упражнений, упражнений в лазанье и перелезании, опорных прыжках, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, танцевальных	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	стойка на лопатках.				упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	
23	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа на спине.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Комбинация из ранее разученных упражнений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Тестирование: отжимание в упоре лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Повторный ИОТ Р-	1				Объясняют назначение понятий и терминов, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	18-14 на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.				<p>относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>	edu.ru/
30	Скользящий шаг без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Скользящий шаг с палками.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Попеременный двухшажный ход на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах до 2 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуски в основной	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



	стойке. Подъем «лесенкой».					edu.ru/
39	Подъем «лесенкой» на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение в медленном темпе до 2 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Передвижение в медленном темпе до 2 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передвижение в медленном темпе до 2 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Эстафета на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Повторный ИОТ Р-19-14 на уроках подвижных игр. Стойка игрока.	1			<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Передача мяча на месте на месте в парах. Подвижная игра «Быстрые	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передачи».				<p>развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
47	Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Расстановка игроков. Правила перехода. Учебная игра в «Пионербол».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Передал — садись». «Вызов номеров».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Учебная игра в «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Учебная игра в «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

54	Повторный ИОТ Р-16-14 на уроках легкой атлетики. Подвижная игра «Третий лишний»	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физически упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1			Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Прыжок в длину с места на оценку. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1			Руководствуются правилами профилактики травматизма. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Удочка».	1			Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Удочка».	1			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Прыжки в высоту с разбега на оценку. Подвижная игра «Удочка».	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Метание малого мяча. Сгибание разгибание рук в висе стоя.	1			Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Метание малого	1			Включают беговые, прыжковые и метательные	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	мяча. Подвижная игра «Метко в цель».				упражнения в различные формы занятий по физической культуре	edu.ru/
62	Метание малого мяча на дальность на оценку. Подвижная игра «Подвижная цель».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Равномерный бег до 1000 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Тестирование: 6 мин. бег на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	0	
---	----	---	---	--

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности ученика	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный ИОТ Р-55-2018 на уроках физической культуры. Что такое самоконтроль?	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Первичный ИОТ Р-16-14 при занятиях легкой атлетикой.	1			Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Специально-беговые упражнения. Медленный бег до 6-8 минут. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Специально-беговые упражнения. Медленный бег до	1			Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	6-8 минут. Подвижная игра «Вызов номеров».				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
5	Тестирование: 6 мин. бег на оценку. Подвижная игра «Бабочки шмели».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжки в длину с места. Прыжковая эстафета.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжки в длину с места на оценку. Подвижная игра «Бабочки шмели».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Эстафеты. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Эстафеты. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Повторный ИОТ Р-19-14 при проведении занятий по спортивным играм.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Ловля и передача мяча на месте в парах,	1			Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	треугольниках. Подвижная игра "Мяч ловцу".				<p>выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Быстро и точно".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении на оценку. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ведение мяча в движении с изменением направления. Подвижная игра "Коршун и насадка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Подвижная игра "Овладей мячом".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	на оценку. Подвижная игра "Вызов номеров".					
17	Эстафеты с мячом "Линейная эстафета".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Эстафеты с мячом "Линейная эстафета".	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Повторный ИОТ Р-15-14 на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Рапорт учителю; повороты кругом на месте.	1			Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении.	1			Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, и гимнастическом бревне.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с	1			Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	опорой руками за головой.					
22	Акробатические упражнения. Кувырок назад; кувырок вперед.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Акробатические упражнения. Кувырок назад; кувырок вперед.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Акробатические упражнения. Кувырок назад; кувырок вперед.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; мост с помощью.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Комбинация из ранее разученных упражнений.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Тестирование: отжимание в упоре лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Гимнастическая полоса препятствий.					
29	Повторный ИОТ Р-18-14 на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Попеременный двухшажный ход.	1			<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Попеременный двухшажный ход на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Подъем «лесенкой» на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Торможение «плугом» на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Повторный ИОТ Р-19-14 на уроках подвижных игр.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Стойка игрока.				<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Подвижная игра «Пустое место».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Полет мяча».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Быстрые передачи».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Передача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

	через сетку на оценку. Подвижная игра «У кого меньше мячей».					edu.ru/
51	Расстановка игроков. Правила перехода. Учебная игра в «Пионербол».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Передал — садись». «Вызов номеров».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Учебная игра в «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Повторный ИОТ Р-16-14 на уроках легкой атлетики. Подвижная игра «Третий лишний»	1			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физически упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1			Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Прыжок в длину с места на оценку. Подвижная игра	1			Руководствуются правилами профилактики	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Прыжки по полоскам».				травматизма.	
57	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Удочка».	1			Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков и метаний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Удочка».	1			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Прыжки в высоту с разбега на оценку. Подвижная игра «Удочка».	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Метание малого мяча. Сгибание разгибание рук в висе стоя.	1			Закрепляют в играх беговые, прыжковые метательные навыки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Метание малого мяча на дальность на оценку. Подвижная игра «Подвижная цель».	1			Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Равномерный бег до 1000 м. Чередование	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».					
64	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
65	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
66	Тестирование: 6 мин. бег на оценку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
67	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
68	Эстафеты и подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh. edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

**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**

Учебник В. И. Ляха Физическая культура 1-4 классы. (М.: Просвещение, 2012).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh>