

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением отдельных предметов п.г.т. Усть – Кинельский городского округа Кинель Самарской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНА на заседании кафедры

учителей начальных классов

«24» августа 2023 г.

Заведующий кафедрой

_____ / Титова М.И. /

ПРОВЕРЕНА

«24» августа 2023 г.

Зам. директора по УВР

_____ / Шакирова Е.И. /

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ / Плотников Ю.А. /

«25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 586837)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п.г.т. Усть-Кинельский, 2023 г.

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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.

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.

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.

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.

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 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	22			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	23			РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	20			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	19			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://www.openclass.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.it-n.ru/communities.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Легкая атлетика	22			http://uslide.ru/fizkultura
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			http://videouroki.net
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://uslide.ru/fizkultura https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	9			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Разучивание прыжков в группировке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Считалки для подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	30м. Подвижные игры					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Сила как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Быстрота как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Выносливость как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Гибкость как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Развитие координации движений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Развитие координации движений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Закаливание организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Утренняя зарядка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

15	Составление комплекса утренней зарядки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Гимнастическая разминка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

32	Спуск с горы в основной стойке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Спуск с горы в основной стойке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подъем лесенкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Подъем лесенкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Торможение лыжными палками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Торможение лыжными палками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Торможение падением на бок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Торможение падением на бок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Футбольный бильярд	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Футбольный бильярд	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Бросок ногой	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Бросок ногой	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Освоение правил и техники выполнения	1			РЭШ

	норматива комплекса ГТО.				https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	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			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	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			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	игры					
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	История появления современного спорта	1				
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Дозировка физических нагрузок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/gimnastika_dlja_glaz/457-1-0-42663

9	Строевые команды и упражнения	1				
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
11	Лазанье по канату	1				
12	Лазанье по канату	1				https://rutube.ru/video/acf024614d6ea409b4d0dfd8ff1062c4/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/
19	Ритмическая гимнастика	1				
20	Ритмическая гимнастика	1				https://multiurok.ru/files/kompleks-ritmicheskoi-gimnastiki-dlia-nachalnykh-k.html
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://vk.com/wall-207169894_1530

23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/07/11/tanets-polka
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
26	Прыжок в длину с разбега	1				
27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/
28	Броски набивного мяча	1				
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
30	Челночный бег	1				
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/

36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/

	спуске с пологого склона					
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
47	Правила поведения в бассейне	1				
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				

52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
55	Упражнения в плавании брассом	1				
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/
57	Упражнения в плавании дельфином	1				
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://studfile.net/preview/4200416/page:13/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
61	Спортивная игра баскетбол	1				
62	Спортивная игра	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	баскетбол					sport/library/2022/01/08/basketbol-1-4-klass
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://multiurok.ru/files/tiema-podvizhnyie-ighry-s-eliementami-baskietbol.html
67	Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/conspect/225141/
71	Спортивная игра футбол	1				

72	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/conspect/225238/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
79	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/08/27/normy-gto-dlya-nachalnoy-shkoly
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/08/27/normy-gto-dlya-nachalnoy-shkoly
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	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				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/08/27/normy-gto-dlya-nachalnoy-shkoly
86	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				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html
91	Освоение правил	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-g.html

	Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/02/gto
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/02/gto
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
99	Освоение правил	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					sport/library/2016/06/20/uchebnye-normativy-1-4-klass-fizicheskoy-kultury
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/06/20/uchebnye-normativy-1-4-klass-fizicheskoy-kultury
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://urok.1sept.ru/articles/687899
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://urok.1sept.ru/articles/687899
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Акробатическая комбинация	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Акробатическая комбинация	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Опорной прыжок через	1				РЭШ

	гимнастического козла с разбега способом напрыгивания				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Обучение опорному прыжку	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Обучение опорному прыжку	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Беговые упражнения	1			РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Беговые упражнения	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Метание малого мяча на дальность	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Метание малого мяча на дальность	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Упражнения из игры волейбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Упражнения из игры волейбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Упражнения из игры баскетбол	1			РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Упражнения из игры баскетбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Упражнения из игры футбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Упражнения из игры футбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	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			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	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			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Освоение правил и техники	1			РЭШ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Годовая контрольная работа по физической культуре (1 класс)

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

1. Девиз олимпийских игр

а) *«Быстрее, выше, сильнее»;*

б) дальше, глубже, длиннее;

в) ярче, краше, светлее.

2. Олимпийские игры бывают:

а) *летние и зимние;*

б) осенние;

в) весенние.

3. Назови основные части тела:

а) нос, глаза, уши;

б) *голова, руки, ноги, туловище;*

в) колени, локти, пальцы.

4. Что является основной гигиенической процедурой?

а) приём пищи;

б) причёсывание;

в) *мытьё и смена нательного белья.*

5. Зачем нужно заниматься физкультурой?

а) чтобы уметь гонять кошек;

б) чтобы стать сильным и здоровым;

в) чтобы уметь рисовать.

6. Подвижные игры помогут тебе стать:

а) умным;

б) добрым;

в) ловким, метким, быстрым, выносливым.

7. Зачем нужна техника безопасности при занятиях ФК?

а) чтобы сохранить жизнь и здоровье;

б) иметь хорошее настроение;

в) чтобы научиться прыгать.

8. Что надо делать при ушибах?

а) подуть на ушибленное место;

б) приложить холодный компресс;

в) плакать.

Система оценивания.

За каждый правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл (6 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (4 балла).

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	2, 3, 4, 5, 6, 7	1, 8

За каждый правильный ответ базового уровня – 1 балл (6 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (4 балла).

Всего: 10 баллов.

Соотношение тестового балла и аттестационной оценки

Тестовый балл	Аттестационная оценка
5 - 10	освоил
0 - 4	не освоил

Часть 2 (практическая)

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности практической части

Результаты практической части

Уровень физической подготовленности

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ		
Освоил		Не освоил
Повышенный уровень	Базовый уровень	Ниже базового уровня

Бег 30м., сек.

м	5,6 и менее	6,2 – 7,3	7,5 и более
д	5,8 и менее	6,4 – 7,5	7,6 и более

Прыжок в длину с места, см

м	155 и более	135 - 115	100 и менее
д	150 и более	130 - 110	90 и менее

Наклон вперед из положения сидя, см

м	9 и более	5 - 3	1 и менее
д	11,5 и более	9 - 6	2 и менее

Система оценивания.

На основании полученных результатов, за каждое освоенное контрольное упражнение - тест обучающийся получает 1 балл.

Максимальное количество баллов – **3**.

Итоговая оценка за практическую часть выставляется как среднее арифметическое трёх упражнений.

Годовая контрольная работа по физической культуре (2 класс)

Вариант № 1

1. Физическая культура это...?

- А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- Б) прогулка на свежем воздухе
- В) выполнение упражнений
- Г) отдых с друзьями

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А) хоккей
- Б) футбол
- В) теннис
- Г) волейбол

3. Олимпийские игры это...

- А) это соревнования, которые проводятся раз в три года
- Б) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
- В) это соревнования, которые проводятся каждый год
- Г) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет

4. Олимпийские игры зародились ...

А) в Древней Греции

Б) в Египте

В) в Париже

Г) в Риме

5. В каком году возникли Олимпийские игры...

А) в 776 году до нашей эры

Б) в 767 году до нашей эры

В) в 786 году до нашей эры

Г) в 777 году до нашей эры

6. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из...

А) голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.

Б) голубого, зеленого, фиолетового, черного и желтого цветов

В) синего, красного, белого, черного и зеленого цветов

Г) зеленого, серого, черного, желтого и красного

7. Девиз Олимпийских игр...

А) «Быстрее, сильнее, мощнее»

Б) «Быстрее, выше, сильнее».

В) «Выше, сильнее, лучше»

Г) «Сильнее, быстрее, круче»

8. Олимпийские игры проводят между...

А) городами

Б) областями

В) странами

Г) регионами

9. Гимнастика бывает...?

А) художественная

Б) атлетическая

В) художественная и атлетическая

Г) разная

10. Назови 5 (любых) зимних олимпийских вида спорта:

11. Назовите основные физические качества человека (не менее трех):

12. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?

Вариант № 2

1. Олимпийские игры бывают...

А) весенние

Б) зимние

В) осенние

Г) осенние и летние

2. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

А) хоккей, гимнастика, плавание

Б) фигурное катание, лыжи, хоккей

В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

Г) синхронное плавание, гимнастика

3. К летним Олимпийским играм относят виды спорта такие как...?

А) фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика

Б) гимнастика, плавание, футбол

В) борьба, велоспорт, синхронное плавание

Г) парусный спорт, прыжки с трамплина, прыжки на батуте

4. На олимпийских играх могут участвовать...

А) только женщины

Б) только мужчины

В) женщины и мужчины

Г) кто хочет

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

А) Владивосток

Б) Сочи

В) Москва

Г) Санкт-Петербург

6. Слоган зимних Олимпийских игр в Сочи...?

А) «Жаркие. Зимние. Твои»

Б) «Зимние. Игры. Сочи»

В) «Сочи. Жаркие. Твои»

Г) «Жаркие. Сочи. Твои»

7. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...

А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину

Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте

В) бег, челночный бег, борьба

Г) бег, метание ядра, теннис

8. Что понимается под закаливанием...?

А) хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.

В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

9. В каком виде спорта есть вратарь?

А) футбол

Б) волейбол

В) баскетбол

Г) теннис

10. Назови 5 (любых) зимних олимпийских вида спорта:

11. Назовите основные физические качества человека (не менее трех):

12. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?

Ответы

Вариант №1

№	Ответ
1.	А
2.	Б
3.	Б
4.	А
5.	А
6.	А
7.	Б
8.	В

9.	А
----	---

Вариант №2

№	Ответ
1.	Г
2.	Б
3.	В
4.	В
5.	Б
6.	А
7.	А
8.	Б
9.	А

Годовая контрольная работа по физической культуре (3 класс)

Ф.И. учащегося _____ **3** _____ **класса**

Часть А

А1. В какой стране впервые появились Олимпийские игры?

- а) США б) Олимпия в) Греция

А2. Через сколько лет проходит Олимпиада?

- а) 2 года б) 5 лет в) 4 года

А3. В каком году прошла Олимпиада в Корее?

- а) 2010г. б) 2014г. в) 2018г.

A4. Какие Олимпийские виды спорта не относятся ни к зимним, ни летним...

- а) фехтование, плавание, теннис
- б) фигурное катание, биатлон, кёрлинг) конный спорт, водное поло, бейсбол

A5. Как называется конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях?

- а) приехали
- б) добро пожаловать
- в) финиш

A6. Командные не олимпийские игры - это...

- а) баскетбол, теннис, шахматы б) лапта, хоккей с мячом, регбив)
- бадминтон, футбол, лапта

A7. Королева спорта - это...

- а) гребля
- б) плавание
- в) лёгкая атлетика

A8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

A9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, прыжки, вес, сострадание, выносливость
- б) бег, объём бицепсов, метание, жадность

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

A10. Цифровой код.

В цифрах зашифрованы названия снарядов лёгкой атлетики. Замени цифры на буквы. Каждая цифра соответствует номеру буквы в алфавите.

14 16 13 16 20 _____

33 5 18 16 _____

A11. Что такое быстрота?

- а) Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) Способность с помощью мышц производить активные действия
- в) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

A12. Отгадай загадки:

а) Мы, как будто акробаты, Делаем прыжки на мате, Через голову вперед, Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... _____

б) Ноги и мышцы все время в движении-Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко ... _____

в) Силачом я стать хочу. Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем -Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... _____

Часть В

В1. Приведи в соответствие, соедини стрелкой:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1) Гимнастика | а) барьер, секундомер, шест, метр |
| 2) Футбол | б) «конь», маты, скакалка |
| 3) Легкая атлетика | в) мяч, сетка, ворота |

В2. Современный олимпийский символ – это...

- а) медвежонок Миша
- б) пять переплетенных колец; в) обруч

В3. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- а) при температуре от -12 до -16 градусов
- б) при температуре от -20 до -25 градусов
- в) в безветренную погоду при температуре не ниже -11 градусов

Часть СС1. Запиши названия трёх подвижных игр:

С2. Каким видом спорта занимается Антон Шипулин:

- а) биатлон
- б) фигурное катание
- в) лыжный спорт

Ответы

№ задания	
А1	В

A2	В
A3	В
A4	В
A5	В
A6	Б
A7	В
A8	В
A9	В
A10	Молот, ядро
A11	В
A12	Кувырок, бег, гантели
B1	1-б, 2-в, 3-а
B2	Б
B3	В
C1	Лапта, салки, охотники и утки и др.
C2	А

Годовая контрольная работа по физической культуре (4 класс)

Вариант 1

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)

а) 10

б) 5

в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

а) тигренок Ходори

б) медвежонок Миша

в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции-это:

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500, 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

Вариант 2

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 6
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по лыжной подготовке следует:

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;

б) упражнения на бревне;

в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

а) хоккей;

б) футбол;

в) салки;

6. Год зарождения Олимпийских игр

а) 776 год до н.э.;

б) 776 год н.э.;

в) 1776 год до н.э.

7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

8. Бег на короткие дистанции-это:

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500, 2000 метров;

в) 30, 60, 100 метров;

9. Выберите родину баскетбола:

а) США

б) Англия

в) Италия

10. Олимпийский девиз- звучит

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее».

Ответы

Вариант 1	Вариант 2
1. б	1. б
2. в	2. в
3. в	3. в
4. в	4. в
5. б	5. в
6. б	6. а
7. в	7. а
8. б	8. в
9. б	9. а
10. в	10. а

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности 4-х классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-

Подтягивание из виса лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Бег на 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Прыжки в длину с места	160	135	130	155	130	120
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола