

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 год № 286), в соответствии с федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 № 372 и федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных организаций, ФГБНУ Институт стратегии развития образования, город Москва, 2023 год.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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.

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.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, понятий, приемов, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, практических задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- реализацию воспитательной возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе воспитания элементов действительности: наблюдения за демонстрациями учителя, просмотра учебных фильмов, самостоятельной работы с учебником, отбор и сравнение материала по нескольким источникам, слушание и анализ выступлений своих одноклассников;
- применения на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку проектной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- привлечение внимания обучающихся к осознанию ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
- побуждение обучающихся на уроке соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.
- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- моделирование на уроках ситуаций для выбора поступка обучающегося;
- создание доверительного психологического климата в классе во время урока;
- организация для обучающихся ситуации самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организация в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.

**Планируемые результаты освоения обучающимися
учебного предмета «Физическая культура 1 – 4 класс»**

Изучение физической культуры направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение: 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

Самоорганизация и самоконтроль: 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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение: 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; выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль: 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение: 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; выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль: 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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение: 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

Самоорганизация и самоконтроль: 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;
- 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;
- 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, модулей	Количество часов
----------	--------------------------------	---------------------

1.	Знания о физической культуре.	2
2.	Способы самостоятельной деятельности.	1
3.	Физическое совершенствование	63
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i> <i>«Гимнастика с основами акробатики»</i>	15
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i> <i>«Лыжная подготовка»</i>	12
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i> <i>«Лёгкая атлетика»</i>	14
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i> <i>«Подвижные и спортивные игры»</i>	14
	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	5
	ИТОГО	66

№ п/п	Название раздела, темы учебного предмета, курса	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1 класс			
Знания о физической культуре (1 час)			
Предметный результат: познакомить с понятием «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.			
1/1	«Что понимается под физической культурой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
Предметные результаты: выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения			
3/2	ИОТ. Равномерное передвижение в ходьбе (в колонне по одному с использованием лидера, с изменением скорости передвижения)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3/3	Равномерное передвижение в ходьбе (в колонне по одному с изменением скорости передвижения) Челночный бег 3x10 м.	1	
3/4	Равномерное передвижение в беге (в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера)	1	

	Зачёт Челночный бег 3x10 м.		
3/5	Прыжок в длину с места (образец учителя и правила его выполнения)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
3/6	Зачёт прыжок в длину с места.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
3/7	Прыжок в высоту с прямого разбега (основные его фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление)	1	
3/8	Прыжок в высоту с прямого разбега (в полной координации)	1	

Знания о физической культуре (1 час)

Предметный результат: познакомить со связью физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

1/9	«Что понимается под физической культурой». Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
-----	--	---	---

Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (8 часов)

Предметный результат: играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

3/10	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
3/11	Игры с футбольным мячом. Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
3/12	Игровые действия в передаче мяча в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
3/13	Игровые действия в передаче и остановке мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/
3/14	Игровые передвижения с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
3/15	Игры в передаче мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
3/16	Обвод конусов с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
3/17	Игра «Ведение мяча в колоннах».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/

Способы самостоятельной деятельности (1 час)

Предметный результат: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в

<i>индивидуальном режиме дня</i>			
2/18	Режим дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.(1 час)			
<i>Предметный результат: знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</i>			
3/19	Гигиена человека.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики» (7 часов)			
<i>Предметные результаты: соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводит примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному</i>			
3/20	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
3/21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (ходьба в колонне)	1	
3/22	Исходные положения в физических упражнениях (стойки, упоры, седы, положения лёжа)	1	
3/23	Гимнастические упражнения (ОРУ со скакалкой)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
3/24	Гимнастические упражнения (ОРУ с гимнастической палкой)	1	
3/25	Акробатические упражнения. Тест подъём туловища из положения, лёжа на спине (за 30 сек)	1	
2/26	Акробатические упражнения. Подъём ног из положения, лёжа на животе.	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура.(1 час)			
<i>Предметный результат: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</i>			
3/27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms

**Спортивно - оздоровительная физическая культура
«Гимнастика с основами акробатики» (8 часов)**

Предметный результат: демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами

3/28	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
3/29	Акробатические упражнения: равновесие, растяжка. Упражнение на гибкость. Тест наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке	1	
3/30	Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	1	
3/31	Зачёт наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
3/32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
3/33	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	
3/34	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/
3/35	Упражнения в гимнастических прыжках. Тест сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	

Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
<i>Предметный результат: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</i>			
3/36	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	https://www.gto.ru/norms
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. (1 час)			
<i>Предметный результат: анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения</i>			
3/37	Осанка человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная физическая культура. «Лыжная подготовка» (12 часов)			
<i>Предметный результат: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)</i>			
3/38	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	
3/39	Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	
3/40	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
3/41	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
3/42	Прохождение учебной дистанции ступающим шагом (без палок).	1	
3/43	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
3/44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
3/45	Прохождение учебной дистанции скользящим шагом (без палок).	1	
3/46	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
3/47	Зачёт бег на лыжах 400 м	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf

			https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
3/48	Эстафеты на лыжах.	1	
3/49	Подвижные игры на лыжах.	1	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток			
3/50	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Подвижные и спортивные игры» (6 часов)			
Предметный результат: играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью			
3/51	Игровые действия в ловле и бросках мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
3/52	Подвижная игра на материале футбола «Удары по воротам»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
3/53	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/189789/
3/54	Итоговая проверочная работа.	1	
3/55	Подвижные игры на развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
3/56	Подвижные игры на развитие двигательной активности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (2 часа)			
Предметный результат: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
3/57	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3/58	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
3/59	Бег. Фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3/60	Зачёт бег на 30 м	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3/61	Равномерный бег в колонне	1	

	по одному с невысокой скоростью. Метание мяча.		
3/62	Зачёт метание теннисного мяча в цель с 5 метров	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
3/63	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	1	
3/64	Бег и прыжки. Тест бег до 1000 м	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
3/65	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
3/66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms

2 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	2
2.	Способы самостоятельной деятельности.	6
3.	Физическое совершенствование	60
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики»</i>	12
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лыжная подготовка»</i>	12
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лёгкая атлетика»</i>	15
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Подвижные и спортивные игры»</i>	15
	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	4
	ИТОГО	68

№ п/п	Название раздела, темы учебного предмета, курса	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
-------	---	------------------	-------------------------------------

2 класс			
Знания о физической культуре (1 час)			
1/1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
Предметный результат: выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами			
3/2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Тест челночный бег 3x10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
3/3	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3/4	Беговые сложно-координационные упражнения: по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Зачёт челночный бег 3x10 м.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
3/5	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
3/6	Тест метание теннисного мяча в цель с 5 метров (норматив ГТО).	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
3/7	Разнообразные сложно-координированные прыжки: толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	
3/8	Зачёт прыжок в длину с места	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
Знания о физической культуре (1 час)			
1/9	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (8 часов)			

Предметный результат: демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию

3/10	История и техника игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
3/11	Ведение мяча по прямой и по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
3/12	Техника остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
3/13	Техника ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
3/14	Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
3/15	Техника передвижения в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
3/16	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
3/17	Обведение препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/

Способы самостоятельной деятельности (1 час)

Предметный результат: измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями

2/18	Физическое развитие и его измерение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
------	--------------------------------------	---	---

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.(1 час)

Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств

3/19	Закаливание организма обтиранием.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
------	-----------------------------------	--	---

Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики» (7 часов)

Предметный результат: демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении

3/20	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
3/21	Висы и упоры. Кувырок вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
3/22	Тест подтягивание на перекладине из виса лёжа. Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
3/23	Кувырок вперёд и назад.	1	
3/24	Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
3/25	Акробатическое упражнение «мост»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
2/26	Акробатическое упражнение «стойка на лопатках»	1	

Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
Предметный результат: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием			
3/27	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Сила как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики» (5 часов)			
3/28	Танцевальные упражнения: хороводный шаг, танец галоп. Упражнения на гибкость.	1	
3/29	Танцевальные упражнения. Зачёт наклон вперёд, из положения, стоя на гимнастической скамейке	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
3/30	Прыгалка-скакалка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
3/31	Лазание по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
3/32	Страна «Грация»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. (1 час)			
3/33	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств			
3/34	Зачёт поднимание туловища за 1мин из положения лежа.	1	https://www.gto.ru/norms
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
3/35	Выносливость как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная физическая культура. «Лыжная подготовка» (12 часов)			
Предметные результаты: - передвигаться на лыжах двушажным переменным ходом; - спускаться с пологого склона и тормозить падением			
3/36	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
3/37	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
3/38	Скользкий шаг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
3/39	Прохождение учебной	1	

	дистанции скользящим шагом.		
3/40	Техника выполнения двушажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
3/41	Прохождение учебной дистанции двушажным ходом.	1	
3/42	Техника выполнения одношажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
3/43	Прохождение учебной дистанции одношажным ходом.	1	
3/44	Зачёт бег на лыжах 1 км	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
3/45	Техника выполнения подъёмом «ёлочка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
3/46	Техника выполнения торможения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
3/47	Техники лыжных ходов. Игра «Кто дальше»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
<i>Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств</i>			
3/48	Быстрота как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Подвижные и спортивные игры» (8 часов)			
<i>Предметный результат: организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр</i>			
3/49	Стойки игрока в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
3/50	Игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
3/51	Стойка игрока в волейболе. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	
3/52	Перемещения в стойке приставными шагами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
3/53	Верхняя передача мяча над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
3/54	Пионербол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
3/55	Игра в пионербол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
3/56	Итоговая проверочная работа.	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура.(2 часа)			
<i>Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств</i>			
3/57	Развитие основных	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/

	физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		
3/58	Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
Предметный результат: выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега			
3/59	Ходьба с изменением скорости и направления движения.	1	
3/60	Бег с ускорением до 60 м.	1	
3/61	Бег до 60 м на скорость. Зачёт бег на 30 м	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3/62	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
3/63	Бег и прыжки. Тест бег на 1000 м	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
3/64	Метание снарядов на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
3/65	Закрепление навыков метания на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств			
3/66	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств			
2/67	Развитие координации движений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
2/68	Составление дневника наблюдений по физической культуре.		https://gotowalk.blogspot.com/2021/12/Dnevnik-samokontrolja-fizicheskogo-sostojanija.html

3 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	2
2.	Способы самостоятельной деятельности.	4
3.	Физическое совершенствование	62
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики»</i>	12

	Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лыжная подготовка»	12
	Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лёгкая атлетика»	16
	Спортивно - оздоровительная физическая культура «Подвижные и спортивные игры»	16
	Прикладно-ориентированная физическая культура	4
	ИТОГО	68

№ п/п	Название раздела, темы учебного предмета, курса	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
3 класс			
Знания о физической культуре (1 час)			
Предметный результат: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки			
1/1	Из истории физической культуры. Физическая культура у разных народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
Предметный результат: 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			
3/2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
3/3	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Подводящие упражнения.	1	
3/4	Прыжок в длину с разбега, выполнение отдельных фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление)	1	
3/5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	1	
3/6	Зачёт прыжок в длину с места (норматив ГТО).	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
3/7	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением	1	

	и торможением.		
3/8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3/9	Зачёт челночный бег 3x10 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
Знания о физической культуре (1 час)			
1/10	История появления современного спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (10 часов)			
<i>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)</i>			
3/11	ИОТ. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
3/12	Немного истории – баскетбол. Введение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
3/13	Ведение баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
3/14	Передвижение в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
3/15	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
3/16	Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
3/17	Броски мяча в кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
3/18	Немного истории – волейбол. Прямая нижняя подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
3/19	Верхний приём. Передача мяча в паре, у стены.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
3/20	Нижний приём. Передача мяча в паре у стены.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)			
<i>Предметные результаты: 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</i>			

<i>ноге;</i> - демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька.			
3/21	ИОТ. Что мы знаем о гимнастике? Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
3/22	Строевые команды и упражнения. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
3/23	Упражнения в лазании. Упражнения на гибкость.	1	
3/24	Танцевальные упражнения (полька, галоп). Зачёт наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
3/25	Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
3/26	Кувырок назад. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
3/27	Силовые упражнения. Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/28	Гимнастическое упражнение «мост»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
3/29	Тест подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
3/30	Тренируем равновесие!	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
3/31	Ходьба по гимнастическому бревну (скамейке).	1	
3/32	Ритмическая гимнастика. Зачёт поднимание туловища за 1мин из положения лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
Предметные результаты: - 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			
2/33	Виды физических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2/34	Измерение пульса на уроках физической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

	культуры.		
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.(2 часа)			
<i>Предметный результат: выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления</i>			
3/35	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
3/36	Дыхательная гимнастика.	1	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная физическая культура. «Лыжная подготовка» (12 часов)			
<i>Предметный результат: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом</i>			
3/37	ИОТ. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
3/38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
3/39	Одновременный двухшажный ход.	1	
3/40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом до 1 км.	1	
3/41	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	
3/42	Зачёт бег на лыжах 1 км	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
3/43	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
3/44	Повороты на лыжах способом переступания.	1	
3/45	Повороты на лыжах способом переступания.	1	
3/46	Торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/
3/47	Прохождение учебной дистанции одновременным двухшажным ходом.	1	
3/48	Упражнения в ходьбе, поворотах, торможении на лыжах. Подвижная игра «Ворота»	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура.(1 час)			
<i>Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях</i>			
3/49	Подготовка к	1	https://www.gto.ru/norms

	соревнованиям по комплексу ГТО.		
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (6 часов)			
3/50	ИОТ. Немного истории – футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
3/51	Приёмы в футболе: стойки, перемещения, пас.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
3/52	Ведение футбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
3/53	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
3/54	Приёмы владения мячом в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/main/194406/
3/55	Итоговая проверочная работа.	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (2 часа)			
Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях			
3/56	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
3/57	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (8 часов)			
3/58	ИОТ. Броски набивного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
3/59	Броски в цель и на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
3/60	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (челночный бег).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
3/61	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Зачёт бег 30 м	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
3/62	Бег. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
3/63	Беговые упражнения и прыжки в длину с разбега.	1	
3/64	Бег и прыжки. Тест бег на 1000 м	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
3/65	Быстрые и ловкие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			

Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях			
3/66	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
2/67	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
2/68	Составление комплексов физкультурминутки и утренней гимнастики с разной дозировкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/

4 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	2
2.	Способы самостоятельной деятельности.	5
3.	Физическое совершенствование	61
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики»</i>	12
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лыжная подготовка»</i>	12
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Лёгкая атлетика»</i>	15
	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура «Подвижные и спортивные игры»</i>	16
	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	4
	ИТОГО	68

№ п/п	Название раздела, темы учебного предмета, курса	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
4 класс			
Знания о физической культуре (2 часа)			
1/1	Из истории развития физической культуры в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1/2	Развитие национальных	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/

	видов спорта в России.		
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (7 часов)			
<i>Предметный результат: - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность</i>			
3/3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3/4	Беговые упражнения. Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
3/5	Беговые упражнения. Бег по соревновательной дистанции 30 м.	1	
3/6	Зачёт челночный бег 3x10 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3/7	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
3/8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега и с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
3/9	Зачёт прыжок в длину с места.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
<i>Предметный результат: приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости</i>			
2/10	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2/11	Физическая нагрузка и ЧСС. Регулирование и определение тяжести нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (10 часов)			
<i>Предметный результат: выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности</i>			
3/12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
3/13	Волейбол: нижняя боковая подача мяча в стенку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
3/14	Волейбол: нижняя боковая подача мяча через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
3/15	Волейбол: приём и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/

	передача мяча сверху.		
3/16	Технические действия игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
3/17	Баскетбол: стойка баскетболиста с мячом в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
3/18	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
3/19	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1	
3/20	Техника ведения мяча в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
3/21	Мы играем в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
Спортивно - оздоровительная физическая культура «Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)			
<i>Предметные результаты: продемонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); - продемонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; - продемонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение</i>			
3/22	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения на равновесие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
3/23	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
3/24	Акробатическая комбинация из 5-7 упражнений. Упражнения на гибкость.	1	
3/25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
3/26	Опорный прыжок.	1	
3/27	Зачёт наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
3/28	Упражнения на низкой гимнастической	1	

	перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.		
3/29	Упражнения на гимнастической перекладине. Тест подтягивание на перекладине.	1	
3/30	Танцевальные упражнения: «Летка-енка». Силовые упражнения.	1	
3/31	Зачёт поднимание туловища за 1мин из положения лежа	1	
3/32	Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/33	Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины			
3/34	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. (2 часа)			
3/35	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	
3/36	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная физическая культура. «Лыжная подготовка» (12 часов)			
3/37	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Лыжи – немного истории.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
3/38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
3/39	Лыжные повороты и подъёмы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
3/40	Спуски на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
3/41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом до 1 км.	1	
3/42	Техника передвижения на	1	

	лыжах одновременным одношажным ходом.		
3/43	Упражнения в ходьбе и поворотах на лыжах.	1	
3/44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом до 1 км.	1	
3/45	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным ходом.	1	
3/46	Зачёт бег на лыжах 1 км.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
3/47	Торможение плугом. Лыжные гонки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/
3/48	Упражнения в ходьбе, поворотах, торможении на лыжах. Подвижная игра «Ворота»	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
Предметный результат: выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях			
3/49	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
Предметные результаты: - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - 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 подготовкой; - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости.			
2/50	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	
2/51	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (6 часов)			
3/52	Футбол: перемещение игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
3/53	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	

3/54	Передача мяча в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
3/55	Техника ведения мяча в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/
3/56	Мы играем в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
3/57	Итоговая проверочная работа.	1	
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
3/58	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Спортивно - оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (8 часов)			
3/59	ИОТ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
3/60	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Челночный бег.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
3/61	Зачёт бег 30 м.	1	
3/62	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
3/63	Техника метания мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
3/64	Тест метание мяча весом 150 г.	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
3/65	Беговые упражнения. Бег на выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
3/66	Тест бег на 1000 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час)			
3/67	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
2/68	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	https://ppt-online.org/1076604