ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ЛИДЕРЫ-М"

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 001от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ /С.Ю. Шилкин /
Приказ № 001 от 26.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

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 используются школой исходя из интересов обучающихся, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения.

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 – 295 часов: в 1 классе – 91 час (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 самостоятельно деятельности

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

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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. 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 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

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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

Предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивают:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристских и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

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;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 и игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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.

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;

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

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	1 класс	**91**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*1*	
2.1	Режим дня школьника	1	https://моиуроки.рф
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Гигиена человека	1	https://моиуроки.рф
1.2	Осанка человека	1	https://моиуроки.рф
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*59*	

2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	https://моиуроки.рф
2.2	Легкая атлетика	19	https://моиуроки.рф
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	https://моиуроки.рф
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*26*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://моиуроки.рф

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	2 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*3*	
1.1	Знания о физической культуре	3	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*4*	
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://моиуроки.рф
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*2*	
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://моиуроки.рф
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*55*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://моиуроки.рф
2.2	Легкая атлетика	16	https://моиуроки.рф
2.3	Подвижные и спортивные игры	23	https://моиуроки.рф
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*4*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://моиуроки.рф

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР

	3 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*6*	
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://моиуроки.рф
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://моиуроки.рф
2.3	Физическая нагрузка	4	https://моиуроки.рф
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Закаливание организма	2	https://моиуроки.рф
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*54*	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://моиуроки.рф
2.2	Легкая атлетика	11	https://моиуроки.рф
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	https://моиуроки.рф
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*3*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://моиуроки.рф

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	4 класс	**68**	
Раздел 1. Знания о физической культуре		*2*	
1.1	Знания о физической культуре	2	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		*6*	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	5	https://моиуроки.рф
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://моиуроки.рф
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		*3*	
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://моиуроки.рф
1.2	Закаливание организма	2	https://моиуроки.рф
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		*54*	

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://моиуроки.рф
2.2	Легкая атлетика	11	https://моиуроки.рф
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	https://моиуроки.рф
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		*3*	
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://моиуроки.рф

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	1 класс	**91**	
1	Что такое физическая культура	1	https://моиуроки.рф
2	Современные физические упражнения	1	https://моиуроки.рф
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://моиуроки.рф
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://моиуроки.рф
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://моиуроки.рф
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://моиуроки.рф
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://моиуроки.рф
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://моиуроки.рф
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://моиуроки.рф
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://моиуроки.рф
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://моиуроки.рф
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://моиуроки.рф
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://моиуроки.рф
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://моиуроки.рф
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://моиуроки.рф
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://моиуроки.рф

17	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://моиуроки.рф
18	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://моиуроки.рф
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://моиуроки.рф
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://моиуроки.рф
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://моиуроки.рф
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://моиуроки.рф
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://моиуроки.рф
24	Разучивание прыжков в группировке	1	https://моиуроки.рф
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://моиуроки.рф
26	Чем отличается ходьба от бега	1	https://моиуроки.рф
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://моиуроки.рф
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://моиуроки.рф
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://моиуроки.рф
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://моиуроки.рф
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://моиуроки.рф
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://моиуроки.рф
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://моиуроки.рф
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://моиуроки.рф
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://моиуроки.рф
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://моиуроки.рф
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://моиуроки.рф
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://моиуроки.рф
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://моиуроки.рф
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://моиуроки.рф
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://моиуроки.рф
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://моиуроки.рф

43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://моиуроки.рф
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://моиуроки.рф
45	Считалки для подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://моиуроки.рф
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://моиуроки.рф
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://моиуроки.рф
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://моиуроки.рф
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://моиуроки.рф
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://моиуроки.рф
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://моиуроки.рф
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://моиуроки.рф
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://моиуроки.рф
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://моиуроки.рф
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://моиуроки.рф
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://моиуроки.рф
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://моиуроки.рф
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://моиуроки.рф
64	Подвижные игры разных народов	1	https://моиуроки.рф
65	Подвижные игры разных народов	1	https://моиуроки.рф
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://моиуроки.рф

67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://моиуроки.рф
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	https://моиуроки.рф

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://моиуроки.рф
90	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://моиуроки.рф
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://моиуроки.рф

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования**

			ЭОР
	2 класс	**68**	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://моиуроки.рф
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://моиуроки.рф
3	Современные Олимпийские игры	1	https://моиуроки.рф
4	Физическое развитие	1	https://моиуроки.рф
5	Физические качества	1	https://моиуроки.рф
6	Развитие координации движений	1	https://моиуроки.рф
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://моиуроки.рф
8	Закаливание организма	1	https://моиуроки.рф
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://моиуроки.рф
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Общеразвивающие упражнения	1	https://моиуроки.рф
11	Строевые упражнения и команды	1	https://моиуроки.рф
12	Строевые упражнения и команды	1	https://моиуроки.рф
13	Прыжковые упражнения	1	https://моиуроки.рф
14	Гимнастическая разминка	1	https://моиуроки.рф
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://моиуроки.рф
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://моиуроки.рф
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://моиуроки.рф
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://моиуроки.рф
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://моиуроки.рф
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://моиуроки.рф
21	Танцевальные гимнастические движения	1	https://моиуроки.рф

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://моиуроки.рф
23	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	1	https://моиуроки.рф
24	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
25	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения	1	https://моиуроки.рф
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://моиуроки.рф
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://моиуроки.рф
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://моиуроки.рф
30	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	https://моиуроки.рф
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://моиуроки.рф
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://моиуроки.рф
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://моиуроки.рф
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://моиуроки.рф
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://моиуроки.рф
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://моиуроки.рф
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://моиуроки.рф
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://моиуроки.рф
39	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://моиуроки.рф
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://моиуроки.рф
41	Легкоатлетические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
42	Игры с приемами баскетбола	1	https://моиуроки.рф

43	Игры с приемами баскетбола	1	https://моиуроки.рф
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://моиуроки.рф
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://моиуроки.рф
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://моиуроки.рф
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://моиуроки.рф
48	Прием «волна» в баскетболе	1	https://моиуроки.рф
49	Прием «волна» в баскетболе	1	https://моиуроки.рф
50	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://моиуроки.рф
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://моиуроки.рф
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://моиуроки.рф
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://моиуроки.рф
55	Футбольный бильярд	1	https://моиуроки.рф
56	Футбольный бильярд	1	https://моиуроки.рф
57	Бросок ногой	1	https://моиуроки.рф
58	Бросок ногой	1	https://моиуроки.рф
59	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
60	Игры с приемами волейбола	1	https://моиуроки.рф
61	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	https://моиуроки.рф
62	Прямая подача мяча способом снизу	1	https://моиуроки.рф
63	Подача мяча способом сбоку	1	https://моиуроки.рф
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://моиуроки.рф
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://моиуроки.рф
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://моиуроки.рф
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://моиуроки.рф

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	3 класс	**68**	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://моиуроки.рф
2	История появления современного спорта	1	https://моиуроки.рф
3	Виды физических упражнений	1	https://моиуроки.рф
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://моиуроки.рф
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://моиуроки.рф
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	https://моиуроки.рф
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://моиуроки.рф
8	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	1	https://моиуроки.рф
9	Закаливание организма под душем	1	https://моиуроки.рф
10	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа	1	https://моиуроки.рф
11	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://моиуроки.рф
12	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены. Общеразвивающие упражнения	1	https://моиуроки.рф
13	Строевые команды и упражнения	1	https://моиуроки.рф
14	Лазанье по канату	1	https://моиуроки.рф
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://моиуроки.рф
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://моиуроки.рф
17	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://моиуроки.рф
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://моиуроки.рф
20	Прыжки через скакалку	1	https://моиуроки.рф

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://моиуроки.рф
22	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
23	Ритмическая гимнастика	1	https://моиуроки.рф
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://моиуроки.рф
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://моиуроки.рф
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://моиуроки.рф
27	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	https://моиуроки.рф
29	Прыжок в длину с разбега	1	https://моиуроки.рф
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://моиуроки.рф
31	Броски набивного мяча	1	https://моиуроки.рф
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://моиуроки.рф
33	Челночный бег	1	https://моиуроки.рф
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://моиуроки.рф
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://моиуроки.рф
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://моиуроки.рф
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://моиуроки.рф
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://моиуроки.рф
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://моиуроки.рф
40	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	https://моиуроки.рф
41	Спортивная игра баскетбол	1	https://моиуроки.рф

42	Спортивная игра баскетбол	1	https://моиуроки.рф
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://моиуроки.рф
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://моиуроки.рф
45	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1	https://моиуроки.рф
46	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	1	https://моиуроки.рф
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://моиуроки.рф
48	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
49	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	https://моиуроки.рф
50	Спортивная игра волейбол	1	https://моиуроки.рф
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://моиуроки.рф
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://моиуроки.рф
53	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	1	https://моиуроки.рф
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	https://моиуроки.рф
55	Спортивные игры с элементами волейбола	1	https://моиуроки.рф
56	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
57	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	1	https://моиуроки.рф
58	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд	1	https://моиуроки.рф
59	Общеразвивающие упражнения,	1	https://моиуроки.рф

	воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол		
60	Спортивная игра футбол	1	https://моиуроки.рф
61	Спортивная игра футбол	1	https://моиуроки.рф
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://моиуроки.рф
63	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
64	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	1	https://моиуроки.рф
65	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	1	https://моиуроки.рф
66	Упражнения для развития физических качеств	1	https://моиуроки.рф
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://моиуроки.рф
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://моиуроки.рф

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	4 класс	**68**	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://моиуроки.рф
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://моиуроки.рф
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://моиуроки.рф
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://моиуроки.рф
5	Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок	1	https://моиуроки.рф

6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://моиуроки.рф
7	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз вития основных физических качеств	1	https://моиуроки.рф
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://моиуроки.рф
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://моиуроки.рф
10	Закаливание организма	1	https://моиуроки.рф
11	Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	1	https://моиуроки.рф
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://моиуроки.рф
13	Акробатическая комбинация	1	https://моиуроки.рф
14	Акробатическая комбинация	1	https://моиуроки.рф
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://моиуроки.рф
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://моиуроки.рф
17	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://моиуроки.рф
19	Обучение опорному прыжку	1	https://моиуроки.рф
20	Обучение опорному прыжку	1	https://моиуроки.рф
21	Гимнастические комбинации	1	https://моиуроки.рф
22	Гимнастические комбинации	1	https://моиуроки.рф
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://моиуроки.рф
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://моиуроки.рф

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://моиуроки.рф
26	Гимнастические эстафеты	1	https://моиуроки.рф
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://моиуроки.рф
28	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://моиуроки.рф
29	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://моиуроки.рф
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://моиуроки.рф
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://моиуроки.рф
32	Закрепление техники прыжка	1	https://моиуроки.рф
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://моиуроки.рф
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://моиуроки.рф
35	Беговые упражнения	1	https://моиуроки.рф
36	Метание малого мяча на дальность	1	https://моиуроки.рф
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://моиуроки.рф
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://моиуроки.рф
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://моиуроки.рф
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://моиуроки.рф
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://моиуроки.рф
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://моиуроки.рф
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://моиуроки.рф
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://моиуроки.рф
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://моиуроки.рф
46	Соревновательные упражнения и приёмы	1	https://моиуроки.рф

	из национальных видов спорта		
47	Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	https://моиуроки.рф
48	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	1	https://моиуроки.рф
49	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1	https://моиуроки.рф
50	Упражнения из игры баскетбол	1	https://моиуроки.рф
51	Упражнения из игры баскетбол	1	https://моиуроки.рф
52	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	1	https://моиуроки.рф
54	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	1	https://моиуроки.рф
55	Подача мяча разными способами	1	https://моиуроки.рф
56	Упражнения из игры волейбол	1	https://моиуроки.рф
57	Упражнения из игры волейбол	1	https://моиуроки.рф
58	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
59	Техника безопасности при игре в футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	https://моиуроки.рф
60	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	https://моиуроки.рф
61	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	1	https://моиуроки.рф
62	Упражнения из игры футбол	1	https://моиуроки.рф
63	Упражнения из игры футбол	1	https://моиуроки.рф
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	https://моиуроки.рф
65	Спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	1	https://моиуроки.рф
66	Контрольные упражнения для проверки развития силы и координации движений	1	https://моиуроки.рф

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://моиуроки.рф
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://моиуроки.рф

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 1-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 2-й класс: учебник».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура: 3-й класс: учебник».
4. Матвеев А.П. «Физическая культура: 4-й класс: учебник».