

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет образования администрации МО Тосненского района

МКОУ «Федоровская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Муродова Анна Анатольевна
учитель физической культуры

гп Федоровское 2022

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 как комплекс упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки 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 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 спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных 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 способ их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. 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 построения и перестроения 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 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: противходом; перестроения 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: равномерная ходьба 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 поочередно 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 согнутой ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания физической культуры. 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 высокой активности у работ 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 гимнастическое козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на

Рефлексия: демонстрация прироста в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки передвижения 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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминутки, 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 второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:
характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
понимать связь между закалывающими 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 УУД:
объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планировать режим дня, способами измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:
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 с сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:
понимать историческую связь развития физических упражнений и трудовых действиями, приводить примеры упражнений древних людей и современных спортивных соревнований;
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 закалывающие 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 УУД:
организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:
контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
взаимодействовать с 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 четвертого года обучения учащиеся научатся:

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

коммуникативные УУД:
взаимодействовать с учителями и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
использовать специальные термины и понятия в общении с учителями и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

регулятивные УУД:
оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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 изодной шеренги в две колонны по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжками с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом (безпалок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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 разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачивании.

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки поразметкам на разном расстоянии и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться сполого 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 третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

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

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значению с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с

предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, поворота вправо и влево; двигаться приставным шагом влевым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенке приставным шагом вправо и влево; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики,

движения танцев галоп и полька; выполнять бег преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжком в длину

разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и

стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться сполого склона в

стой кельжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, поворота вправо и влево; двигаться приставным шагом влевым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенке приставным шагом вправо и влево; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики,

движения танцев галоп и полька; выполнять бег преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжком в длину

разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и

стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться сполого склона в

стой кельжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

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 и пути развития 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 разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в

групповом исполнении под музыкальное

сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простейшие показатели.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Наименование разделов	Наименование темы	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) ресурсы
Знания физической культуре	Что понимается под физической культурой	1		resh.edu.ru урок 1
Способы самостоятельной деятельности	Режим дня школьника	1		resh.edu.ru урок 3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО Оздоровительная физическая культура	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		resh.edu.ru урок 5
	Осанка человека	1		resh.edu.ru урок 6
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		resh.edu.ru урок 3
Спортивно-оздоровительная физическая культура <i>Модуль "Гимнастика основами акробатики".</i>	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
	Исходные положения в физических упражнениях	2		
	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4		resh.edu.ru урок 26
	Гимнастические упражнения	7		
	Акробатические упражнения	6		resh.edu.ru урок 27, 28
<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>	Строевые команды в лыжной подготовке	1		resh.edu.ru урок 18
	Передвижение на лыжах ступаящим и скользящим шагом	11		resh.edu.ru урок 19
<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	11+3		resh.edu.ru урок 9, 10
	Прыжок в длину с места	4		resh.edu.ru урок 12
	Прыжок в длину с высоты с прямого разбега	4		
<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>	Подвижные игры	30		resh.edu.ru урок 44-50
Прикладно-ориентированная физическая культура	Рефлексия: демонстрация простейших показателей физических качеств по нормативным требованиям комплекса ГТО	10		user.gto.ru

2 класс

Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Электронные ресурсы
Знания физической культуре	1.1 История подвижных игр соревнований древних народов	1		resh.edu.ru урок 1
	1.2 Зарождение Олимпийских игр	1		resh.edu.ru урок 2
Способы самостоятельной деятельности	2.1 Физическое развитие			resh.edu.ru урок 6
	2.2 Физические качества			resh.edu.ru урок 6
	2.3 Сила как физическое качество	1		resh.edu.ru урок 7,11
	2.4 Быстрота как физическое качество	1		resh.edu.ru урок 14
	2.5 Выносливость как физическое качество	1		resh.edu.ru урок 15
	2.6 Гибкость как физическое качество	1		
	2.7 Развитие координации движений	1		
	2.8 Дневник наблюдений по физической культуре	1	3Ч	
Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	3.1 Закаливание организма	1		
	3.2 Утренняя зарядка			
	3.3 Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура	4.1 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
	4.2 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	3Ч	resh.edu.ru урок 25
	4.3 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	3Ч	resh.edu.ru урок 28
	4.4 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения гимнастической скалкой	4	3Ч	resh.edu.ru урок 29
	4.5 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	3	3Ч	
	4.6 Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	3		resh.edu.ru урок 32
	4.7 Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		resh.edu.ru урок 17-24
	4.8 Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	СПН	resh.edu.ru урок 17-21
	4.9 Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъём на лыжах	2	СПН	resh.edu.ru урок 22
	4.10 Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	1		resh.edu.ru урок 23
	4.11 Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
	4.12 Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	СПН	resh.edu.ru урок 12
	4.13 Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	СПН	
	4.14 Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3		

	4.15 Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
	4.16 Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	СПН	resh.edu.ru урок 9
	4.17 Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	25	ЗЧ	resh.edu.ru урок 33-50
Прикладно-ориентированная физическая культура	5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	СПН	user.gto.ru

3 класс

Наименование разделов	Наименование темы	Количество часов	Виды и формы контроля	Электронные (цифровые) ресурсы
Знания физической культуры	Физическая культура древних народов	1		resh.edu.ru урок 1
Способы самостоятельной деятельности	2.1 Виды физических упражнений	1		resh.edu.ru урок 2
	2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры	1		resh.edu.ru урок 5
	2.3 Дозировка физической нагрузки в время занятий физической культурой	1		
Оздоровительная физическая культура	3.1 Закаливание организма	1		resh.edu.ru урок 3
	3.2 Дыхательная гимнастика	1		
	3.3 Зрительная гимнастика			
Спортивно-оздоровительная физическая культура	4.1 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	ЗЧ	resh.edu.ru урок 20-22
	4.2 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	ЗЧ	
	4.3 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1		
	4.4 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1		
	4.5 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Препятствия	2	СПН	
	4.6 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	2		
	4.7 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		resh.edu.ru урок 20
	4.8 Модуль "Лёгкая атлетика". Препятствия	2	ЗЧ	
	4.9 Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2		
	4.10 Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	ЗЧ	
	4.11 Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2		resh.edu.ru урок 29
	4.12 Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1		
	4.13 Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах	8	СПН	resh.edu.ru урок 29
	4.14 Модуль "Плавательная подготовка". Шахматы	34		
	4.15 Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с мячом	2		resh.edu.ru урок 15-19
	4.16 Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	15	СПН	resh.edu.ru урок 31-49
Прикладно-ориентированная физическая культура	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	СПН	user.gto.ru

4 класс

Название раздела	Название темы	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные ресурсы
Знания физической культуры	1.1История развития физической культуры в России	1		resh.edu.ru урок 1
	1.2История развития национальных видов спорта	1		
Способы самостоятельной деятельности	2.1Самостоятельная физическая подготовка	1		resh.edu.ru урок 4
	2.2Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		resh.edu.ru урок 6
	2.3 Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО Оздоровительная физическая культура	2.4Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		
	3.1Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура	3.2Закаливание организма	1		resh.edu.ru урок 5
	4.1Модуль "Гимнастика основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		resh.edu.ru урок 3
	4.2Модуль "Гимнастика основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	3Ч	resh.edu.ru урок 21
	4.3Модуль "Гимнастика основами акробатики". Опорный прыжок	6	13Ч 1 СПН	resh.edu.ru урок 23
	4.4Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения на гимнастическом перекладине	3	СПН	
	4.5Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные упражнения	6	СПН	resh.edu.ru урок 20
	4.6Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		resh.edu.ru урок 7-13
	4.7Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	6		resh.edu.ru урок 11
	4.8Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2 СПН	resh.edu.ru урок 7
	4.9Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	СПН	resh.edu.ru урок 8,9
	4.10Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		resh.edu.ru урок 26-30
	4.11Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	13Ч 1 СПН	resh.edu.ru урок 29
4.12Модуль "Плавательная подготовка". Шахматы	--			
4.13Модуль "Подвижные спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			

	<i>4.14</i> Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	8		resh.edu. ru урок 15-19
	<i>4.15</i> Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия игры волейбол	10	3 ЗЧ 1 СПН	resh.edu. ru урок 38-44
	<i>4.16</i> Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	13	2 ЗЧ	resh.edu. ru урок 36-37
	<i>4.17</i> Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия игры футбол	6	1 ЗЧ	resh.edu. ru урок 45-49
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Рефлексия: демонстрация приростов показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	3 СПН	user.gto.ru