

Приложение к Основной образовательной программе начального общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 315/1-ОД от 29.08.2025

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов

Серов, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов (далее по тексту - программа) является компонентом Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум», которая разработана на основе Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 (в ред. Приказов Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171, от 09.10.2024 N 704).

Программа разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум».

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности рабочая программа по физической культуре составлена на основе варианта 2.

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона на 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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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.

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

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

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

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании

кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 ее 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.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее 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 приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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 свое 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов 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, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы 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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (15 ч.)¹ Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерная ходьба.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896	1
2		Равномерная ходьба с изменением скорости передвижения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
3		Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
4		Спортивная ходьба. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерная ходьба: в колонне по одному с использованием лидера; в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/	1
6		Беговые упражнения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
7		Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
8	Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Равномерный бег: в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера; в колонне по одному с невысокой скоростью; в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); в колонне по одному в чередовании с	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Высокий старт. Бег 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	1
9		Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
10		Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	1
11		Основные физические качества. Подвижная игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	1

¹ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

12	равномерной ходьбой (по команде). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	Беговые эстафеты. Прыжковые упражнения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
13		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
14		Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	1
15	челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Не попади в болото», «Кто больше соберет яблок».	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=LdjPEOF_C1Y	1
16	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 9ч. ²	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/	1
17	Требования безопасности на занятиях баскетболом (подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви).	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
18	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Баскетбол: специальные передвижения без	Технические приемы баскетбола: специальные передвижения без мяча, основные стойки. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1

² Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

19	мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	Технические приемы баскетбола: техника передвижений. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/	1
20	Обучение техническим приемам баскетбола: – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед; – основные стойки - высокие, средние, низкие;	Технические приемы баскетбола: ловля и передачи мяча на месте. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/	1
21		Технические приемы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/	1
22		Технические приемы баскетбола: ведение мяча в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/15749/main/189748/	1
23	приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед;	Технические приемы баскетбола: броски мяча в упрощенных условиях. Подвижная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E	1
24	– остановка в движении по звуковому сигналу; остановка в шаге и прыжком; – ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; – ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу; броски мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Подвижные игры: «Брось-поймай», «Пингвины с мячом».	Эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/	1
25	Гимнастика с основами акробатики (24 ч)³ Требования безопасности на занятиях	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1

³ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе

26	гимнастикой. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
27		Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Исходные положения в физических упражнениях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	1
28		Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
29		Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1
30	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.	Строевые упражнения. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
31-32		Гимнастические упражнения в прыжках.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	2
33	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
34	Прыжковые упражнения: в группировке и в упоре на руки.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1	
35-37		Акробатические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3
38-39		Упражнения с гимнастическим мячом.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	2
40-42	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.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	3
43-44		Стилизованные гимнастические прыжки. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	2
45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
46		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
47		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1

		Подвижные игры.		
48		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
49	Лыжная подготовка (17 ч.)⁴	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1
50	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой (выбор одежды и обуви).	Повороты и развороты переступанием на месте. Игра-задание «Переноска палок».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
51	Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	Строевые команды в лыжной подготовке. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
52-53	Строевые команды в лыжной подготовке.	Упражнения в передвижении на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	2
54	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1
55-56		Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/	2
57	Передвижения при изменении направлений движения.	Передвижение ступающим шагом с палками.		1
58	Передвижение по учебному кругу до 500 метров. Преодоление глубокого снега.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим		1
59-60	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой.	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра – задание «Удержание равновесия».		2
61-62	Спуски с малых склонов. Торможение. Эстафеты.	Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/	2
62-63	Подвижные игры.	Передвижение двухшажным попеременным ходом.		2
64		Передвижения на лыжах при изменении		1

⁴ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

		направлений движения.		
65		Игра-задание «Быстрый лыжник».		1
66-67		Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой». Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	2
68		Спуск со склонов в высокой стойке.		1
69		Торможение на лыжах. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1
70		Игра-задание «Быстрая команда».		1
71-72		Передвижение на лыжах по дистанции 500 м. Подвижная игра.		2
73		Преодоление глубокого снега		1
74		Круговая эстафета с этапами.		1
75		Встречная эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/	1
76	Подвижные и спортивные игры (футбол) - 9 ч.⁵	Требования безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/	1
77	Требования безопасности на занятиях футболом (подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви).	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/	1
79-78	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места); элементы тактических действий.	Ведение мяча. Остановки мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/	2
81-80		Обманные движения (финты). Подвижная игра.		2
82		Способы отбора мяча. Вбрасывание мяча с места и с разбега.		1
83-84	<i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием,	Тактические действия игры в футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=V4hh4TqJBJE	2

⁵ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	<p>прыжком и на опорной ноге.</p> <p><i>Удары по мячу</i> (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке.</p> <p><i>Остановка мяча</i> подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма.</p> <p><i>Ведение мяча</i> внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> уходом, «Ударом» ногой.</p>		
85	<p>Лёгкая атлетика (15 ч.)⁶</p> <p>Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега.</p>	1
86	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Передвижение и бег с ускорениями.</p>	<p>Челночный бег 3Х10 - тестирование физических качеств.</p>	1
87	<p>Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3Х10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.</p>	<p>Прыжок в длину с места - тестирование физических качеств.</p>	1
88	<p>Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</p>	<p>Подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p>	1
89		<p>Бег с изменением скорости и направления.</p>	1
90		<p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	1
91		<p>Прыжки в высоту с короткого разбега.</p>	1
92	<p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.</p>	<p>Бег 30 м - тестирование физических качеств. Бег 60 м - рекомендации к выполнению нормативов ГТО.</p>	1
93	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание</p>	<p>Бег 300 метров без учёта времени.</p>	1
94		<p>Бег 500 метров без учёта времени.</p>	1

⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

95	толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега.	Метание малого мяча в цель с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4063/main/169086/	1
96-97	Метание мяча в цель с места.	Прыжок в длину с короткого разбега.		2
98	Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	Прыжковые упражнения: запрыгивание и спрыгивания.		1
99		Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.		1

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (9 ч.)⁷ Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно координированные упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	1
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Высокий старт. Бег 30 м - тестирование физических качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM	1
3	Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта; спрыгивание и запрыгивание.	Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/	1
4		Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Сложно координированные прыжковые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	1
5	Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; с преодолением небольших препятствий.	Прыжок в длину с места - тестирование физических качеств. Подвижная игра.		1
6	Метание малого мяча на дальность - рекомендации по выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/		1
7	Метание мяча на дальность - рекомендации по выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/		1
8	Смешанные передвижения. Бег на средние дистанции.	https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8		1
9	Беговые эстафеты.			1
10	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 7ч.⁸	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Специальные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/	1

⁷ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

⁸ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

	Требования безопасности на занятиях баскетболом (подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви). Физическое развитие и его измерение.	передвижения без мяча, основные стойки.		
11		Физическое развитие и его измерение. Передвижения, остановки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	1
12	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	1
13	Обучение техническим приемам баскетбола:	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	1
14	- специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед;	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.		1
15	- основные стойки - высокие, средние, низкие;	Броски мяча в упрощённых условиях. Подвижная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=_ZDiAPEGzV7E	1
16	- техника передвижений - перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед; - остановка в движении по звуковому сигналу; остановка в шаге и прыжком; - ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; - ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу; браски мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.	Эстафеты с ведением и бросками мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=_MVehekfjjOc	1

17	Гимнастика с основами акробатики (16 ч)⁹ Требования безопасности на занятиях гимнастикой (подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви). Закаливание организма обтиранием.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях.		1
18		Закаливание организма обтиранием. Исходные положения в физических упражнениях.		1
19	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.		1
20	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	Строевые команды в построении и перестроении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	1
21	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.		1
22	Строевые команды в построении 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	1
23		Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.		1
24	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://www.youtube.com/watch?v=jzqLx1uG-y0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	1
25	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	1
26	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	Танцевальные гимнастические движения		1
27	Акробатические упражнения: упражнения в	Танцевальный хороводный шаг, танец		1

⁹ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Подвижные игры.	галоп. Упражнения на равновесие, лазание и перелезание.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	1
28		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча. Подвижные игры.		1
31		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание. Подвижные игры.		1
32		Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря и правила использования.		1
33	Лыжная подготовка (19 ч.)¹⁰ Составление дневника наблюдений по физической культуре.	Повороты и развороты переступанием на месте. Игра-задание «Переноска палок».		1
34	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой (выбор одежды и обуви).	Передвижение ступающим шагом без палок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	1
35	Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	Передвижение ступающим шагом с палками.		1
36	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра – задание «Удержание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1
37	Переноска лыж к месту занятия. Основная			

¹⁰ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

	стойка лыжника. Повороты и развороты на месте. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	равновесия».		
38	Передвижения при изменении направлений движения. Передвижение по учебному кругу до 1 км. Преодоление глубокого снега.	Передвижение скользящим шагом с палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/	1
39	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.	Передвижения при изменении направлений движения. Игра-задание «Быстрый лыжник».		1
40	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1
41	Эстафеты.	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1
42	Игры-задания.	Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	1
43		Спуск с небольшого склона в основной стойке. Игра-задание «Быстрая команда».		1
44		Торможение лыжными палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/	1
45		Торможение падением на бок во время спуска.		1
46		Преодоление глубокого снега.		1
47		Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.		1
48		Круговая эстафета с этапами.		1
49		Встречная эстафета.		1
50		Составление дневника наблюдений по физической культуре.		1
51		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.		1
52	Подвижные и спортивные игры (футбол) - 5 ч.¹¹	Требования безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	1
53	Требования безопасности на занятиях футболом	Удар по неподвижному и катящемуся	https://resh.edu.ru/subject/lesson/48	1

¹¹ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	(подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви). Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); брасыванию мяча из-за боковой линии (с места); элементы тактических действий.	мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты).	25/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ https://start/191827/	
55		Способы отбора мяча. Вбрасывание мяча с места и с разбега.		1
56	<i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами.. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. <i>Удары по мячу</i> (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями. <i>Остановка мяча</i> подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голеню, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. <i>Ведение мяча</i> внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. <i>Обманные движения (финты):</i> уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча»	Тактические действия в игровых ситуациях.	https://www.youtube.com/watch?v=V4hh4TqJBJE	1

	головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. <i>Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.</i> <i>Вбросыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.</i> Тактические действия в игровых ситуациях.		
57	Лёгкая атлетика (12 ч.)¹² Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой (подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви).	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега.	https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA 1
58	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Чередование ходьбы и бега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1
59	Чередование ходьбы и бега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	Челночный бег 3Х10 - тестирование физических качеств. Прыжковые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/ 1
60	Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3Х10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	Прыжок в длину с места - тестирование физических качеств.	1
61		Бросок большого мяча на дальность.	1
62	Беговые эстафеты.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA 1
63	Подтягивания.	Прыжок в высоту с короткого разбега.	1
64	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	Бег 30 м - тестирование физических качеств. Бег 60 м - рекомендации к выполнению нормативов ГТО.	1
65		Бег 300 и 500 метров без учёта времени.	1
66		Прыжок в длину с короткого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw 1

¹² Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

67		Прыжок в длину с короткого разбега. Беговые эстафеты.		1
68		Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.		1

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (9 ч.)¹³ Физическая культура у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Смешанные передвижения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/	1
2		Бег с максимальной скоростью на 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/	1
3		Бег с ускорением на короткую дистанцию: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1
4		Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	1
5		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1
6		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в вертикальную цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1
7		Метание мяча на дальность - рекомендации по выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/	1
8		Бег с преодолением препятствий. Броски набивного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/	1
9		Физическая культура у древних народов. Беговые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	1
10	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 7ч.¹⁴ История появления современного спорта.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча, основные стойки, остановки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/61	1

¹³ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

¹⁴ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

	Виды физических упражнений. Требования безопасности на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	82/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/	
11	Игровые ситуации. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Подвижные игры с приемами баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/	1
12		История появления современного спорта. Ведение мяча на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	1
13		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	1
14		Виды физических упражнений. Броски мяча. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/	1
15		Эстафеты с ведением и бросками мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/	1
16				
17	Гимнастика с основами акробатики (16 ч)¹⁵	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	1
18	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	Закаливание организма обтиранием. Исходные положения в физических упражнениях.		1
19	Дозировка физических нагрузок. Закаливание организма под душем.	Передвижения по гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	1
20	Дыхательная и зрительная гимнастика. Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/	1
21	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.		1
22		Закаливание организма под душем. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1

¹⁵ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

23	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Упражнения в лазании по канату в три приёма.		1
24	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.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.		1
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	1
26	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.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	1
27	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Ритмическая гимнастика.		1
28	Упражнения в танцах галоп и полька.	Дозировка физических нагрузок. Упражнения в танцах галоп и полька.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	1
29	Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке: 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.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1
30	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		1
31	Упражнения в танцах галоп и полька.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча. Подвижные игры.		1
32	Подвижные игры.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/	1

33	Лыжная подготовка (16 ч.)¹⁶ Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/	1
34	Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	Повороты и развороты переступанием на месте и в движении.		1
35	Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение одновременным	Передвижение скользящим шагом. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	1
36	двуихшажным ходом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом;	Передвижение одновременным бесшажным ходом.		1
37		Передвижение одновременным одношажным ходом.		1
38	чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подвижная игра.		1
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		1
40	Эстафеты.	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.		1
41	Игры-задания. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		1
42		Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	1
43		Спуск со склонов в высокой стойке. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/main/278991/	1
44		Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/	1
45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.		1
46		Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.		1
47		Круговая эстафета с этапами.		1

¹⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

48		Встречная эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/	1
49	Плавание (3 ч.) Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Правила поведения в бассейне.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1
50		Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Упражнения ознакомительного плавания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/	1
51	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.	Движения руками и ногами, имитирующие технику плавания способом «кроль на груди».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1
52	Подвижные и спортивные игры (волейбол) - 5 ч.¹⁷ Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Перемещение игроков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/	1
53	Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с приёмами волейбола.	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/	1
54		Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/	1
55		Прямая нижняя подача. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/	1
56		Подвижные игры с приёмами волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	1
57	Подвижные и спортивные игры	Требования безопасности на занятиях футболом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51	1

¹⁷ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	(футбол) - 5 ч.¹⁸ Требования безопасности на занятиях футболом.	Техника передвижения. Подвижные игры с приемами футбола.	34/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/35 83/start/194230/	
58	Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61 10/start/194287/	1
59	Обманные движения (финты). Способы отбора мяча.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51 36/start/194376/	1
60	Подвижные игры с приемами футбола.	Способы отбора мяча. Подвижные игры с приемами футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/45 11/start/194402/	1
61		Тактические действия в игровых ситуациях.		1
62	Лёгкая атлетика (7 ч.)¹⁹ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега.		1
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Бег с максимальной скоростью на 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/44 57/start/278856/	1
64	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.	Бег с ускорением на короткую дистанцию: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО. Бег на средние дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/44 57/start/278856/	1
65				1
66		Прыжок в высоту с прямого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51 31/start/226553/	1
67		Прыжки через естественные препятствия. Беговые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/44 59/main/193254/	1
68	Беговые эстафеты.	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		1

¹⁸ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

¹⁹ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добrosердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (9 ч.)²⁰ Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	1
2		Бег на короткую дистанцию: 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	1
3		Бег на короткую дистанцию: 60 м - рекомендации по выполнению норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	1
4		Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование		1
5		Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/	1
6		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	1
7		Метание мяча на дальность - рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	1
8		Из истории развития физической культуры в России. Бег с преодолением препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/	1
9		Из истории развития национальных видов спорта. Беговые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	1
10	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 7ч.²¹	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	1

²⁰ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

	Самостоятельная физическая подготовка.	мяча, основные стойки, остановки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/	
11	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра общефизической подготовки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	1
12	Требования безопасности на занятиях баскетболом.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/	1
13	Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Ведение мяча в движении. Подвижная игра общефизической подготовки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	1
14	Игровые ситуации.	Самостоятельная физическая подготовка . Бросок мяча двумя руками от груди с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	1
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	Освоенные технические действия в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/	1
16	Подвижные игры общефизической подготовки.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма . Эстафеты с ведением и бросками мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/	1
17	Гимнастика с основами акробатики (16 ч) ²²	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения.		1
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	1
19	Закаливание организма.	Передвижения по гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	1
20	Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	1
21	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	1

²¹ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

²² Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

22	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». Подвижные игры общефизической подготовки.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	1
23		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	1
24		Закаливание организма. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	1
25		Акробатические комбинации из освоенных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	1
26		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.		1
27		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.		1
28		Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Упражнения в танце «Летка-енка».		1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		1
31		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча. Подвижные игры.		1
32		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/	1
33	Лыжная подготовка (16 ч.)²³ Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	1

²³ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

34	Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	1
35	Строевые команды в лыжной подготовке.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.		1
36	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.		1
37	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.		1
38	Эстафеты. Игры-задания.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Передвижение попеременным двухшажным ходом.		1
39		Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	1
40		Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	1
41		Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.		1
42		Спуск со склонов в высокой стойке. Подвижная игра.		1
43		Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	1
44		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.		1
45		Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.		1
46		Круговая эстафета с этапами.		1
47		Встречная эстафета.		1
48				
49	Плавание (3 ч.) Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.		1
50	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	Упражнения в плавании кролем на груди.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	1
51		Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/64	1

		на спине.	33/start/196766/	
52	Подвижные и спортивные игры (волейбол) - 5 ч.²⁴ Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Приём и передача мяча сверху на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	1
53	Нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Приём и передача мяча сверху на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	1
54		Нижняя боковая подача.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	1
55		Нижняя боковая подача,		1
56		Технические действия в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/	1
57	Подвижные и спортивные игры (футбол) - 5 ч.²⁵ Требования безопасности на занятиях футболом.	Требования безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения. Подвижные игры с приемами футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	1
58	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	1
59		Ведение мяча. Обманные движения (финты).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	1
60	Подвижные игры с приёмами футбола.	Способы отбора мяча. Подвижные игры с приемами футбола.		1
61		Технические действия в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	1
62	Лёгкая атлетика (7 ч.)²⁶	Предупреждение травматизма во время	https://resh.edu.ru/subject/lesson/46	1

²⁴ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

²⁵ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. 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. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Беговые эстафеты.	выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на 30 м - тестирование физических качеств.	01/start/195018/	
63		Бег с ускорением на короткую дистанцию: 60 м - рекомендации по выполнению норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	1
64		Бег на средние дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	1
65		Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	1
66		Прыжки через естественные препятствия. Беговые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/	1
67		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. ГТО в наше время.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	1
68				

²⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

Критерии оценивания

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, использует в деятельности.

Оценка «4»: за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»: незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем оценивании, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»:

Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»:

Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»: более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»: обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по основным видам программы путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.