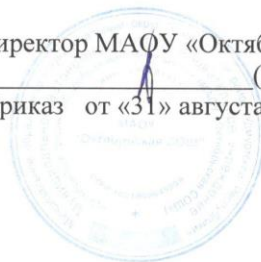


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена НОУ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Принята НМС
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
директор МАОУ «Октябрьская СОШ»
(Е.Л. Букреева)
Приказ от «31» августа 2023 г. № 147



**Рабочая программа
«Физическая культура»**

1-4 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 класса соответствует Федеральной рабочей программе начального общего образования по физической культуре.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка

нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом 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 всплывание, 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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

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

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

2 класс

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание 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

№ п/п	Наименование разделов, тем, тем уроков	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды - Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности. - Постановить воспитательные цели, способствующие развитию учащихся, независимо от их способностей и характера. - Определить и принимать четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации.

				- Готовить учащихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к познанию и обучению.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
Режим дня школьника (1 час)				
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. - Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся; - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды; - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. - Отмечать достоинства учащихся, понимать и принимать их. - Признавать индивидуальность каждого учащегося. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3 часа)				
Гигиена человека (1 час)				
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	РЭШ. Урок №5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.

Осанка человека (1 час)				
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	РЭШ. Урок №6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	<ul style="list-style-type: none"> - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1 час)				
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)				
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
8	Исходные положения в физических	1	ЭФУ. Физическая культура :	

	упражнениях		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	РЭШ. Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	РЭШ. Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	

19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
22	Разучивание прыжков в группировке	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
Лыжная подготовка (12 часов)			
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
29	Имитационные упражнения техники пере-	1	ЭФУ. Физическая культура :

	движения на лыжах		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ. Урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ. Урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
Легкая атлетика (16 часов)			
36	Чем отличается ходьба от бега	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

			188/start/169062/
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
44	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
45	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
46	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
47	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
48	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
49	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
50	Разучивание фазы разбега и отталкивания в	1	ЭФУ. Физическая культура :

	прыжке		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	
Подвижные и спортивные игры (4 часа)				
52	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	РЭШ. Урок №44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (11 часов)				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (11 часов)				
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
58	Освоение правил и техники выполнения	1	ЭФУ. Физическая культура :	- Использовать воспитательные возможности со-

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>держания учебного предмета.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Итого		66		

Тематическое планирование, 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
Знания о физической культуре (2 часа)				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	<ul style="list-style-type: none"> - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся» - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды - Реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности. - Ставить воспитательные цели, способствующие развитию учащихся, независимо от их способностей и характера. - Готовить учащихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к познанию и обучению.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				

Физическое развитие и его измерение (4 часа)				
3	Физическое развитие	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
4	Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
Занятия по укреплению здоровья (1 час)				
7	Закаливание организма	1	РЭШ. Урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
Индивидуальные комплексы утренней зарядки (1 час)				

8	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
---	------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
10	Строевые упражнения и команды	1	РЭШ. Урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	

11	Строевые упражнения и команды	1	РЭШ. Урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета.
12	Прыжковые упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
13	Прыжковые упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
14	Гимнастическая разминка	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
15	Ходьба на гимнастической скамейке. Тест «Знания о физической культуре».	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации.
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	- Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Отмечать достоинства учащихся, понимать и

21	Танцевальные гимнастические движения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>принимать их.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу. - Защищать достоинство и интересы учащихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. - Признавать индивидуальность каждого учащегося. - Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной). - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
22	Танцевальные гимнастические движения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Лыжная подготовка (12 часов)				
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	РЭШ. Урок 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	
25	Спуск с горы в основной стойке	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
26	Спуск с горы в основной стойке	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
27	Подъем лесенкой	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	
28	Подъем лесенкой	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	

29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
31	Торможение лыжными палками	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
32	Торможение лыжными палками	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
33	Торможение падением на бок	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
34	Торможение падением на бок	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
Легкая атлетика (14 часов)			
35	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

37	Броски мяча в неподвижную мишень	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
40	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
44	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	РЭШ. Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/train/224774/
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1	РЭШ. Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
46	Бег с поворотами и изменением направле-	1	РЭШ. Урок 8

	ний		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	РЭШ. Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
48	Сложно координированные беговые упражнения. Тест «Легкая атлетика»	1	РЭШ. Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
Подвижные игры (8 часов)			
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
50	Игры с приемами баскетбола	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
53	Прием «волна» в баскетболе	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
54	Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
55	Футбольный бильярд. Бросок ногой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И.

			Лях.	
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (12 часов)				
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образова-
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>тельные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации. - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Признавать достоинство учащихся, понимать и принимать их. - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу. - Защищать достоинство и интересы учащихся,
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отмечать индивидуальность каждого учащегося.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной).
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) учащихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. - Отмечать индивидуальность каждого учащегося.

				<p>- Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, устанавливать доброжелательную атмосферу во время урока.</p>
Итого		68		

Тематическое планирование, 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				

Виды физических упражнений, используемых на уроках (1 час)				<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
2	Виды физических упражнений	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	
Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)				
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	
Физическая нагрузка (1 час)				
4	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
Закаливание организма (1 час)				
5	Закаливание организма под душем	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	

Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)				<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия. - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<p>ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.</p>	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
7	Строевые команды и упражнения	1	<p>РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</p>	
8	Строевые команды и упражнения	1	<p>РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины 				

9	Лазанье по канату	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>и самоорганизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации. - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. - Отмечать достоинства учащихся, понимать и принимать их.
10	Лазанье по канату	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
15	Прыжки через скакалку	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
16	Прыжки через скакалку	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
17	Ритмическая гимнастика	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

18	Ритмическая гимнастика	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу. - Защищать достоинство и интересы учащихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. - Признавать индивидуальность каждого учащегося. - Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной). - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Легкая атлетика (10 часов)				
23	Прыжок в длину с разбега	1	РЭШ. Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
24	Прыжок в длину с разбега	1	РЭШ. Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
25	Броски набивного мяча	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
26	Броски набивного мяча	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
27	Челночный бег	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	

28	Челночный бег	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
32	Беговые упражнения с координационной сложностью. Тест «Легкая атлетика»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
Лыжная подготовка (12 часов)			
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Тест «Лыжные гонки»	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
Плавательная подготовка (4 часа)			
45	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
46	Упражнения ознакомительного плавания:	1	РЭШ. Урок №50

	передвижение по дну ходьбой и прыжками Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
47	Упражнения в плавании кролем на груди	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
48	Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
Подвижные и спортивные игры (8 часов)			
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
50	Спортивная игра баскетбол	1	РЭШ. Урок 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
53	Спортивная игра волейбол	1	РЭШ. Урок №38 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/

54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
55	Спортивная игра футбол	1	РЭШ. Урок №45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (12 часов)

57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчи-	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

	ки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Признавать достоинство учащихся, понимать и принимать их. - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И.	- Защищать достоинство и интересы учащихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. - Отмечать индивидуальность каждого учащегося. - Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной). - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) учащихся, помощь семье в решении вопросов

	Подвижные игры		Лях.	воспитания ребенка.
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Отмечать индивидуальность каждого учащегося. - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, устанавливать доброжелательную атмосферу во время урока.
Итого		68		

Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/	<ul style="list-style-type: none"> -Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя -Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников -Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации -Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся» -Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся -Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды -Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности -Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
Самостоятельная физическая подготовка (3 часа)				-Устанавливать доверительные отношения между

2	Самостоятельная физическая подготовка	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя -Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/	-Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	РЭШ. Урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/	-Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся» -Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся
Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (1 час)				
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	-Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды -Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности -Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)				
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	-Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя -Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни со-
Закаливание организма (1 час)				
7	Закаливание организма	1	РЭШ. Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/	

			lesson/6187/conspect/279145/	<p>временников</p> <ul style="list-style-type: none"> -Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации -Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся» -Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся -Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды -Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности -Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 часов)

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета. - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных меж-
9	Акробатическая комбинация	1	РЭШ. Урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/	
10	Акробатическая комбинация	1	РЭШ. Урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/	
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	
12	Опорной прыжок через гимнастического	1	РЭШ. Урок №23	

	козла с разбега способом напрыгивания		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	личностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образова
15	Обучение опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	ельные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
16	Обучение опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации.
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Отмечать достоинства учащихся, понимать и принимать их.
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу. - Защищать достоинство и интересы учащихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной си-

21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>туации и/или неблагоприятных условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Признавать индивидуальность каждого учащегося. - Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной). - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
Легкая атлетика (9 часов)				
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
27	Беговые упражнения	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
28	Беговые упражнения	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
29	Метание малого мяча на дальность	1	РЭШ. Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	
30	Метание малого мяча на дальность. Тест по теме «Легкая атлетика»	1	РЭШ. Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	

Лыжная подготовка (12 часов)			
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Передвижение одношажным одновременным	1	РЭШ. Урок №29

	менным ходом по фазам движения и в полной координации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Тест по теме «Лыжные гонки»	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
Плавательная подготовка (4 часа)			
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
44	Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
45	Плавание кролем на спине в полной координации	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
46	Упражнения в плавании способом кроль	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
Подвижные и спортивные игры (10 часов)			
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
50	Разучивание подвижной игры «Паровая	1	ЭФУ. Физическая культура :

	машина»		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
52	Упражнения из игры волейбол	1	РЭШ. Урок №40 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	
53	Упражнения из игры волейбол	1	РЭШ. Урок №43 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	
54	Упражнения из игры баскетбол	1	РЭШ. Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
55	Упражнения из игры баскетбол	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
56	Упражнения из игры футбол	1	РЭШ. Урок №45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (12 часов)

57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Использовать воспитательные возможности со-

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>держания учебного предмета.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации. - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. - Отмечать достоинства учащихся, понимать и принимать их. - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе комфортную, дружелюбную атмосферу. - Защищать достоинство и интересы учащихся,
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. - Признавать индивидуальность каждого учащегося.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	- Соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной). - Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
Итого		68		

Учебно-методическое обеспечение

1 класс

Для учителя:

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – 4-е изд.–: Просвещение,2014.
4. Планируемые результаты начального общего образования / [Л. Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.]; под ред. Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2009.

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.

2 класс

Для учителя:

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – 4-е изд.–: Просвещение,2014.
4. Планируемые результаты начального общего образования / [Л. Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.]; под ред. Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2009.

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.

3 класс

Для учителя:

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – 4-е изд.–.: Просвещение,2014.
4. Планируемые результаты начального общего образования / [Л. Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.]; под ред. Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2009.

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.

4 класс

Для учителя:

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – 4-е изд.–.: Просвещение,2014.
4. Планируемые результаты начального общего образования / [Л. Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.]; под ред. Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2009.

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение,2019.

Контрольно-измерительные материалы

1 класс

1 класс.					
№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Пряжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во	15	10	6	10	6	3

	раз						
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

4 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	сек.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	сек.	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2

Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80
---------------------------------	------------	----	----	----	-----	----	----

2 класс

Тест «Знания о физической культуре».

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.

Из чего он был свит?

- А) из оливы; В) из лавра;
Б) из бузины; Г) из сельдерея.

2. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?

- А) континенты; В) цвета городов древней Греции;
Б) цвета радуги; Г) дружбу народов мира.

3. Могла ли женщина участвовать на Олимпийских играх в древности?

- А) да; Б) нет; В) да, если она из знатного рода;
Г) да, если она училась в гимнасии (древнегреческой школе)

4. Какого цвета фон Олимпийского флага?

- А) бледно-жёлтый; В) бледно-голубой;
Б) белый; Г) бледно-зеленый.

5. Как называется часть тела человека, обозначенная знаком вопроса?



- А) предплечье;
Б) плечо;
В) ключица;
Г) рука.

6. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- А) шеренга; В) интервал;

Б) дистанция; Г) расстояние.

7. Как называется обувь для бега?

А) кеды; Б) бутсы; В) чешки; Г) шиповки.

8. Какая страна является родиной футбола?

А) Россия; Б) Италия; В) Англия; Г) Канада.

9. Быстрее, выше, сильнее – это

А) реклама В) речёвка

Б) девиз Г) крылатое выражение

10. Круговая тренировка – это...

А) выполнение упражнений одновременно всеми занимающимися;

Б) когда упражнения выполняются одно за другим по кругу;

В) выполнение упражнений в кругу;

Г) выполнение упражнений поочередно в парах.

11. Какое физическое качество развивается при выполнении вися на согнутых руках?

А) координация; В) статическая сила;

Б) быстрота; Г) выносливость.

12. В соревнованиях по какому виду спорта мужчины не участвуют?

А) спортивная аэробика; В) черлидинг;

Б) бальные танцы; Г) синхронное плавание.

13. Как называется способ плавания, похожий на плавание лягушки?

А) брасс; В) баттерфляй;

Б) кроль; Г) кроль на спине.

14. Допускаются ли участию в соревнованиях лица, получившие допуск врача и не указанные в заявке?

А) да; В) да, при условии, что здоровы;

Б) нет; Г) да, если врач разрешит.

15. Как в баскетболе называется нарушение игроком правил по отношению к игроку с мячом?

А) аут; Б) фол; В) пенальти; Г) удаление.

16. Талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

А) тигренок Ходори;

Б) пес Коби;

В) медвежонок Миша.

17. Олимпийский символ это-

А) пять переплетенных колец;

Б) медвежонок Миша;

В) зверек Изи.

18. Физическая культура это-

- А) физические упражнения;
- Б) вид спорта;
- В) анаболики.

Тест «Легкая атлетика»

1. Что такое кросс?

- А) Бег по стадиону;
- Б) Медленный бег;
- В) Бег по пересеченной местности.

2. Как называется начало и окончание дистанции?

- А) «Марш» - «Стоп»;
- Б) «Старт» - «Финиш»;
- В) «Старт» - «Стоп».

3. К видам легкой атлетики не относятся:

- А) Прыжки в длину;
- Б) Метание;
- В) Прыжки через козла.

4. Когда подается команда «На старт!»

- А) Во время бега;
- Б) До начала бега;
- В) В конце бега.

5. Как правильно дышать во время бега?

- А) Через нос;
- Б) Через рот;
- В) Вдох через нос, выдох через рот.

6. Закончи предложение. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

- А). Отдых
- Б) Тренировка
- В) Закаливание
- Г) Здоровый образ жизни

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстроту;
- Г) выносливость.

8. Бег по пересеченной местности называется:

- А) стипль-чез;
- Б) марш-бросок;
- В) кросс;
- Г) конкур.

9. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А) перешагивание;
- Б) перекатывание;
- В) переступание;
- Г) перемахивание.

10. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;

11. Туфли для бега называются:

- А) кеды;
- Б) пуанты;
- В) чешки;
- Г) шиповки.

12. Бегуна на короткие дистанции называют...

- А) Легкоатлетический молот
- Б) Стайер
- В) Спринтер

13. Что такое кросс?

- А) бег с препятствиями;
- Б) полоса препятствий;
- В) бег по пересечённой местности.

14. Устройство для выполнения низкого старта называется...

А) стартовая подставка; Б) стартёр;

15. По какой части тела измеряется длина прыжка?

А) По руке и ноге;

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

В) стартовая колодка.

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

Г) По любой части тела.

3 класс

Тест «Легкая атлетика»

1. Что такое сила?

- А) Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время

2. Как называется начало и окончание дистанции?

- А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А) Умным
- Б) Сильным
- В) Ловким, метким, быстрым, выносливым

4. Когда подается команда «На старт!»

- А) Во время бега; Б) До начала бега; В) В конце бега.

5. Как правильно дышать во время бега?

- А) Через нос; Б) Через рот; В) Вдох через нос, выдох через рот.

6. Закончи предложение. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

- А). Отдых Б) Тренировка В) Закаливание Г) Здоровый образ жизни

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость; Б) ловкость; В) быстроту; Г) выносливость.

8. Бег по пересеченной местности называется:

- А) стипль-чез; Б) марш-бросок; В) кросс; Г) конкур.

9. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А) перешагивание; Б) перекатывание; В) переступание; Г) перемахивание.

10. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции; Б) на средние дистанции; В) на длинные дистанции;

11. Туфли для бега называются:

- А) кеды; Б) пуанты; В) чешки; Г) шиповки.

12. Что такое быстрота?

- А) Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б) Способность с помощью мышц производить активные действия
- В) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

13. Что такое кросс?

A) бег с препятствиями; Б) полоса препятствий; В) бег по пересечённой местности.

14. Устройство для выполнения низкого старта называется...

A) стартовая подставка; Б) стартёр; В) стартовая колодка.

15. По какой части тела замеряется длина прыжка?

A) По руке и ноге; Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания; Г) По любой части тела.

Тест «Лыжные гонки»

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) ёлочкой
- б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. Ступающий лыжный ход это

- а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
- б) одновременная работа рук и ног
- в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступить лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Как осуществляется подъем «лесенкой»?

- а) лицом к склону
- б) боком к склону, приставными шагами
- в) спиной к склону

6. При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

- а) до -15 С
- б) до - 10 С

в) до – 20 С

7. Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

- а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы
- б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
- в) ветровка, без рукавиц, без шапки

8. Как правильно переносить лыжи?

- а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
- б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами
- в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

9. Как правильно выполняется торможение «плугом»?

- а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро
- б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро
- в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

10. Напишите какие стойки лыжника вы знаете?

а) _____ б) _____ в) _____

11. Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

- а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками
- б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками
- в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

12. Какие первые признаки обморожения?

- а) красный нос
- б) по беление кожи
- в) красные щёки

13. Как правильно подобрать лыжи?

- а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки
- б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
- в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

14. Как нужно правильно падать?

- а) на спину, палки вверх
- б) на бок, палки прижаты к туловищу
- в) вперёд, палки прижаты к туловищу

15. Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

- а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках
- б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу

в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

4 класс

Тест по теме «Лёгкая атлетика»

1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:
 - А. Прыжки с шестом.
 - Б. Десятиборье.
 - В. Спортивная ходьба.
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом – это:
 - А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки.
 - Б. Умение контролировать свои эмоции.
 - В. Умение контролировать своё поведение.
3. Прибор для измерения скорости бега – это:
 - А. Секундомер.
 - Б. Спидометр.
 - В. Динамометр.
4. Что такое выносливость?
 - А. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
 - Б. Способность переносить физическую нагрузку длительное время.
 - В. Способность с помощью мышц производить активные действия.
5. С помощью какого упражнения можно проверить скоростные качества?
 - А. Кросс 1 км.
 - Б. Прыжок в длину.
 - В. Бег 30 м.
6. Первая помощь при ушибе?
 - А. Наложить жгут.
 - Б. Обработать ушиб йодом.
 - В. Наложить на ушибленное место лед.
7. Выбери физические качества человека:
 - А. Доброта, терпение, жадность.
 - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
 - В. Скромность, отзывчивость, верность.
8. Команда «На старт!» подаётся:
 - А. До начала бега.

- Б. Во время бега.
- В. После бега.
- 9. Во время бега на короткие дистанции спортсмены бегут:
 - А. Все по одной дорожке.
 - Б. Каждый по своей дорожке.
 - В. Кому как хочется.
- 10. Для чего нужны физкультминутки?
 - А. Снять утомление.
 - Б. Чтобы проснуться.
 - В. Чтобы быть здоровым.
- 11. К виду лёгкой атлетики относятся:
 - А. Прыжки через коня.
 - Б. Прыжки в длину.
 - В. Прыжки на батуте.
- 12. Регулировать физическую нагрузку можно с помощью:
 - А. Измерения пульса.
 - Б. Длительного отдыха.
 - В. Увеличением нагрузки.
- 13. Зачем нужно выполнять разминку?
 - А. Чтобы стать сильным.
 - Б. Чтобы не было травм.
 - В. Чтобы не болеть.
- 14. Что такое быстрота?
 - А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время.
 - Б. Способность с помощью мышц производить активные действия.
 - В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
- 15. Бег на 1000 м проявляет такое физическое качество как:
 - А. Выносливость.
 - Б. Быстрота.
 - В. Координация.
- 16. Первая помощь при порезе?
 - А. Залить рану зеленкой.
 - Б. Промыть рану водой.
 - В. Обработать рану перекисью водорода, наложить стерильную повязку.

17. Метание развивает:
- А. Быстроту, выносливость.
 - Б. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища.
 - В. Гибкость, ловкость.
18. Начало и окончание дистанции называются:
- А. Старт – финиш.
 - Б. Марш – финиш.
 - В. Старт – конец.
19. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?
- А. Быстрее бегать.
 - Б. Соблюдать правила по технике безопасности.
20. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?
- А) бег, прыжки, метание снарядов
 - Б) кувырок, подтягивание, бег

Тест по теме «Лыжные гонки»

1. Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?
- 1) лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)
- 1) 130-135 см
 - 2) 120-125 см
 - 3) 160-165 см
 - 4) 110-115 см
3. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?
- 1) мягкие
 - 2) полужесткие туристические
 - 3) рантовые для гоночных лыж
 - 4) автоматическое крепление для горных лыж
4. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?
- 1) для предотвращения набухания лыж от воды

- 2) для более лучшего скольжения
- 3) для красоты
- 4) для большего прогиба лыж
5. Основным способом передвижения на лыжах является:
 - 1) переступание;
 - 2) скольжение;
 - 3) подъем.
6. Когда в России впервые были проведены официальные соревнования по лыжным гонкам?
 - 1) 1798г.
 - 2) 1895г.
 - 3) 1910г.
 - 4) 1913г.
7. Какое из механических воздействий тела лыжника с его окружением (снег, воздух, лыжи и др.) оказывает решающее значение в продвижении его по дистанции?
 - 1) сила
 - 2) сила тяжести
 - 3) использование реактивной опоры
 - 4) сила трения
 - 5) сопротивление воздуха
 - 6) мышечные силы лыжника
8. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:
 - 1) стойка лыжника
 - 2) лыжный шаг
 - 3) отталкивание палками
 - 4) скольжение
 - 5) торможение
9. Укажите несуществующий вид одновременного хода:
 - 1) одновременный бесшажный ход
 - 2) одновременный одношажный ход
 - 3) одновременный двухшажный ход
 - 4) одновременный четырехшажный ход
10. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:
 - 1) со ступающего и скользящего шага;
 - 2) с поворотов на месте;

3) с преодоления неровностей.

11. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

- 1) головы;
- 2) локтя поднятой руки;
- 3) ладони поднятой руки;
- 4) кончиков пальцев поднятой руки.

12. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

- 1) чуть выше подмышки;
- 2) чуть выше плеч;
- 3) на уровне плеч.

13. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

- 1) «лесенкой»;
- 2) «полуелочкой»;
- 3) «переступание».

14. Скелетон является разновидностью:

- 1) санного спорта;
- 2) конькобежного спорта;
- 3) горнолыжного спорта;
- 4) многоборья.

12. Биатлон – это:

- 1) скоростной спуск на лыжной доске;
- 2) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- 3) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- 4) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.