

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

Рассмотрена НОУ
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Принята НМС
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Октябрьская СОШ»
(Е.Л. Букреева)
Приказ от «30» августа 2024 г. № 143

**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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 простоты 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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, 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 простоты 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 (2 часа)				
Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Что такое физическая культура	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.
2	Современные физические упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<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. - 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)				- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916	- 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.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3 часа)				
Гигиена человека (1 час)				- Устанавливать доверительные отношения

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	РЭШ. Урок №5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/	<p>между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
Осанка человека (1 час)				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	РЭШ. Урок №6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	<p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета.</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.</p> <p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.</p> <p>- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p>
Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1 час)				
6	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 (56 часов)				
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	РЭШ. Урок №26.	

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	<p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета.</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>- Организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.</p> <p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.</p> <p>- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	РЭШ. Урок №27 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	РЭШ. Урок №30 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	РЭШ. Урок №30 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя	1	ЭФУ. Физическая культура :	

	ногами		1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
Лыжная подготовка (12 часов)			
19	Переноска лыж к месту занятия	1	РЭШ. Урок №18 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ. Урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ. Урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ. Урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

			183/start/189419/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ. Урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	РЭШ. Урок №25 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
Легкая атлетика (16 часов)			
31	Чем отличается ходьба от бега	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	РЭШ. Урок №9. https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	РЭШ. Урок №16. https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	РЭШ. Урок №10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	РЭШ. Урок №9. https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	РЭШ. Урок №11 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	РЭШ. Урок №13 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные и спортивные игры (16 часа)			
47	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/

48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	РЭШ. Урок №44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	РЭШ. Урок №44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	РЭШ. Урок №44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	

			sson/5752/start/326665/	
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resheba.ru/subject/lektion/5752/start/326665/	
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resheba.ru/subject/lektion/5752/start/326665/	
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resheba.ru/subject/lektion/5752/start/326665/	
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ. Урок №45 https://www.resheba.ru/subject/lektion/5752/start/326665/	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (4 часа)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (4 часа)

63	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.	<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
64	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.	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
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 (3 часа)				
Знания о физической культуре (3 часа)				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	<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.
2	Зарождение Олимпийских игр.	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	<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» - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды
3	Современные Олимпийские игры.	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	<ul style="list-style-type: none"> - Реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

				<ul style="list-style-type: none"> - 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)				
4	Физическое развитие	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
5	Физические качества.	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	<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.
6	Развитие координации движений	1	РЭШ. Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	<ul style="list-style-type: none"> - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.

				- Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
Занятия по укреплению здоровья (1 час)				
8	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)				
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	РЭШ. Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	- 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. Спортивно-оздоровительная физическая культура (55 часов)			
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)			
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
11	Строевые упражнения и команды	1	РЭШ. Урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Прыжковые упражнения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
13	Гимнастическая разминка	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
14	Ходьба на гимнастической скамейке. Тест «Знания о физической культуре».	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ. Урок №26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	РЭШ. Урок №27. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

- 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, 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.

18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - Определить и принять четкие правила поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации. - Использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, помочь 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, 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	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
20	Танцевальные гимнастические движения	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ. Урок №31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	
Лыжная подготовка (12 часов)				
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	РЭШ. Урок 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	
24	Спуск с горы в основной стойке	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
25	Спуск с горы в основной стойке	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
26	Подъем лесенкой	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	

27	Подъем лесенкой	1	РЭШ. Урок 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	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	Торможение лыжными палками	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
31	Торможение лыжными палками	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
32	Торможение падением на бок	1	РЭШ. Урок 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	РЭШ. Урок 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
Легкая атлетика (15 часов)			
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	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	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	РЭШ. Урок №15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	РЭШ. Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	РЭШ. Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	РЭШ. Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
47	Сложно координированные беговые упражнения. Тест «Легкая атлетика»	1	РЭШ. Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	РЭШ. Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
Подвижные игры (16 часов)			
49	Игры с приемами баскетбола	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
50	Игры с приемами баскетбола	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	РЭШ. Урок №39. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	РЭШ. Урок №39. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И.

			Лях.
55	Прием «волна» в баскетболе	1	РЭШ. Урок №40 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	РЭШ. Урок №40 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
61	Футбольный бильярд.	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
62	Футбольный бильярд.	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
63	Бросок ногой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.

64	Бросок ногой	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (4 часа)				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (4 часа)				
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	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 образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся. - Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. - Определить и принять четкие правила
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	РЭШ. Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	РЭШ. Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	

				<p>поведения учащихся в соответствии с уставом образовательной организации.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- 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, <p>помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 воспитания ребенка.- 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, 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	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.
2	История появления современного спорта	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
Виды физических упражнений, используемых на уроках (1 час)			
3	Виды физических упражнений	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Физическая нагрузка (2 часа)			
5	Дозировка физических нагрузок	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
<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. 			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
Закаливание организма (1 час)			<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения

7	Закаливание организма под душем	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	<p>между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</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. - 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.
Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)				
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (58 часов)				
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
9	Строевые команды и упражнения	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/43	<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

			20/start/191322/	<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, 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
10	Лазанье по канату	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	РЭШ. Урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	
15	Прыжки через скакалку	1	РЭШ. Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
17	Ритмическая гимнастика	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	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, 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 полька	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Легкая атлетика (10 часов)				
21	Прыжок в длину с разбега	1	РЭШ. Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ. Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
23	Броски набивного мяча	1	РЭШ. Урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	РЭШ. Урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	
25	Челночный бег	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Тест «Легкая атлетика»	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Лыжная подготовка (12 часов)			
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	РЭШ. Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Тест «Лыжные гонки»	1	РЭШ. Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	РЭШ. Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
Плавательная подготовка (12 часов)			
43	Правила поведения в бассейне.	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
45	Упражнения ознакомительного плавания:	1	РЭШ. Урок №50

	передвижение по дну ходьбой и прыжками		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
51	Упражнения в плавании брассом.	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
52	Упражнения в плавании брассом.	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И.

			Лях.	
56	Спортивная игра баскетбол	1	РЭШ. Урок 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	
57	Спортивная игра баскетбол	1	РЭШ. Урок 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	РЭШ. Урок №37 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/	
61	Спортивная игра волейбол	1	РЭШ. Урок №38 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	
62	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/	

63	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/
64	Спортивная игра футбол	1	РЭШ. Урок №45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
65	Спортивная игра футбол	1	РЭШ. Урок №45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	РЭШ. Урок №49 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часа)

67	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"> - 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
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.	

				<p>эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <ul style="list-style-type: none">- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия.- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий 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.- 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, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.- Отмечать индивидуальность каждого учащегося.- Соблюдать правила здорового и безопасного
--	--	--	--	---

			<p>(для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной).</p> <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. - 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 (2 часа)				
Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/	-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
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	РЭШ. Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/	

				<p>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>-Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся»</p> <p>-Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся</p> <p>-Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды</p> <p>-Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности</p> <p>-Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению</p>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
Самостоятельная физическая подготовка (2 часа)				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>-Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p> <p>-Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников</p>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	РЭШ. Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/	<p>-Побуждать школьников соблюдать на уроке</p>
Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 часа)				

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	РЭШ. Урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>-Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся»</p> <p>-Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся</p> <p>-Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды</p> <p>-Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности</p> <p>-Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению</p>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)

Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)

7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	<p>-Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>
---	--	---	--	---

Закаливание организма (1 час)

8	Закаливание организма	1	РЭШ. Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/	<p>-Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать их познавательную деятельность через использование занимательных элементов, историй из жизни современников</p> <p>-Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>
---	-----------------------	---	---	---

				<p>-Ознакомить и требовать соблюдения «Правил внутреннего распорядка учащихся»</p> <p>-Инициировать осуществление взаимоконтроля и самоконтроля учащихся</p> <p>-Регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды</p> <p>-Реализовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности</p> <p>-Нацеливать учащихся на саморазвитие, мотивацию к познанию и обучению</p>
--	--	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	<p>- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета.</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>- Организовывать шефство мотивированных и</p>
10	Акробатическая комбинация	1	РЭШ. Урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/	
11	Акробатическая комбинация	1	РЭШ. Урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ. Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	

14	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	<p>эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. - Признавать индивидуальность каждого учащегося. - Соблюдать правила здорового и безопасного
15	Обучение опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	
16	Обучение опорному прыжку	1	РЭШ. Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.	
Легкая атлетика (10 часов)				
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/	

			lesson/5165/start/89177/	(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.
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ. Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	РЭШ. Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
27	Беговые упражнения	1	РЭШ. Урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
28	Метание малого мяча на дальность Тест по теме «Легкая атлетика»	1	РЭШ. Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	РЭШ. Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	РЭШ. Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
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 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/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	РЭШ. Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/

Плавательная подготовка (12 часа)

43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
44	Подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
45	Подводящие упражнения	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
46	Упражнения с плавательной доской.	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
47	Упражнения в скольжении на груди	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
48	Упражнения в скольжении на груди	1	РЭШ. Урок №51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	РЭШ. Урок №50 https://resh.edu.ru/subject/

			lesson/4634/start/279172/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	ЭФУ. Физическая культура : 1—4-е классы : учебник / В. И. Лях.
Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	РЭШ. Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		РЭШ. Урок №16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	РЭШ. Урок №16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	РЭШ. Урок №48. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	РЭШ. Урок №16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	РЭШ. Урок №16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
61	Упражнения из игры волейбол	1	РЭШ. Урок №40 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
62	Упражнения из игры волейбол	1	РЭШ. Урок №43 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/

63	Упражнения из игры баскетбол	1	РЭШ. Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
64	Упражнения из игры баскетбол	1	РЭШ. Урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
65	Упражнения из игры футбол	1	РЭШ. Урок №45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	
66	Упражнения из игры футбол	1	РЭШ. Урок №49. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часов)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часов)

67	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.	<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, дающее школьникам
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.	

				<p>социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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, 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). - Привлечь 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...

A) стартовая подставка; Б) стартёр;

15. По какой части тела замеряется длина прыжка?

A) 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?

А) бег с препятствиями;

Б) полоса препятствий;

В) бег по пересечённой местности.

14. Устройство для выполнения низкого старта называется...

А) стартовая подставка;

Б) стартёр;

В) стартовая колодка.

15. По какой части тела замеряется длина прыжка?

А) По руке и ноге;

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

Б) По части тела, ближайшей к зоне 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 вперёд вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой

б) одновременная работа рук и ног

в) левая рука выносится вперёд 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 беспшажный 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.

Задания по формированию функциональной грамотности

1 класс

Читательская грамотность

1 задание: О каком виде спорта говорится в загадке?

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит это **Ответ: Баскетбол**

2 Задание: Закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте закаливание мальчиков, будущих воинов, начиналось с грудного возраста. Отгадай загадки и ты узнаешь, что помогает нам закаляться.

1. По небу ходит

Маляр без кистей.

Красит коричневой

Краской людей.

Ответ: Солнце

2. В морях и реках обитает,

Но часто по небу летает.

А как наскучит ей летать,

На землю падает опять.

Ответ: Вода

3. Через нос проходит в грудь

И обратно держит путь.

Он невидимый, и все же

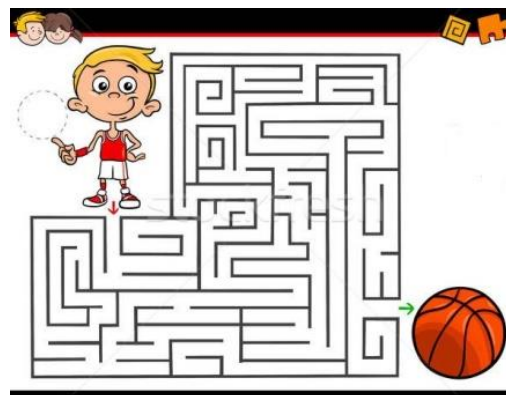
Без него мы жить не можем. **Ответ: Воздух**

3 задание. Разгадай ребусы.

1. Их защищает вратарь.
(ворота)



6. Помоги баскетболисту дойти до мяча



Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. «Слалом с мячом». Играющие делятся на две команды. На площадке проводится линия старта, а в десяти шагах от неё – линия финиша. От линии старта до линии финиша через каждые три шага ставятся кубики для каждой команды. Обвести надо каждый кубик. Укатившийся мяч следует вернуть на место и продолжить ведение. Окончив ведение, мяч следует оставлять точно на линии старта. Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча



Вопрос: Посмотрите на фото и определите сколько конусов и сколько участников изображено на фото? Ответ: _____ конусов; _____ участников.

(Правильный ответ: 4 конуса; 4 участника)

2. «Быстрый счет»

Возраст: 6–10 лет

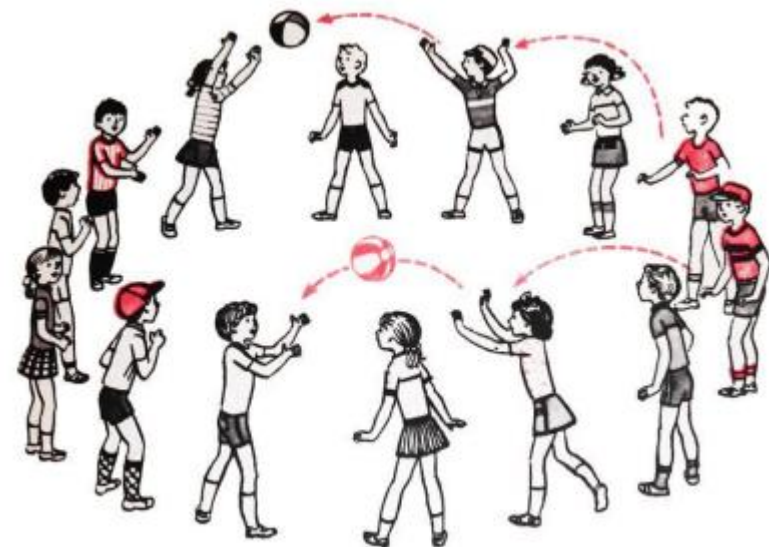
Это веселая и динамичная игра с мячом, которая хорошо развивает устный счет. Старайтесь играть быстро.

Ведущий бросает мяч и говорит число (например, 9), а ребенок, который ловит его, должен назвать два соседних (8 и 10).

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Игра мяч соседу. Каждая команда образует круг. Игроки встают лицом к центру круга на расстоянии вытянутой руки. У капитана каждой команды в руках мяч. По сигналу судьи игроки каждой команды начинают передавать мяч друг другу. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает вверх руки и судья останавливает игру. Побеждает та команда, которая раньше закончила игру.



Ситуация: Изучите инструкцию «Защитимся от жары». Внимательно рассмотрите рисунок на котором изображены ребята. Игра проходит в жаркую погоду в 13-30.

Вопрос: Как вы считаете, кто из ребят защитился от жары? Отметьте знаком (V) на рисунке этих ребят? Ответ:

(Правильный ответ: Ребята у которых есть головной убор)

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Российский рубль — денежная единица Российской Федерации. Буквенный код российского рубля в стандарте ISO 4217 — RUB.

Ситуация: Мама Таня отправилась в магазин спорттоваров, чтобы купить велосипедные перчатки. В кошельке у неё оказалось 500р.

Магазин находится в г. Новоуральск («sportmaster»)



№	Наименование	Вид	Цена
1	Велосипедные перчатки / STG / L		520р
2	Перчатки велосипедные STG с защитной подкладкой, размер L		490р
3	Велоперчатки фиолетовый CG-1176		930р

Вопрос: Под каким номером, мама Таня сможет купить велосипедные перчатки, имея в кошельке указанную сумму?

Ответ: _____

(Правильный ответ: перчатки под № 2)

2 класс

Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

Физические упражнения с мячом использовали древние люди для обучения детей охотничьим действиям.

- 1). Первые мячи делали из _____ (А).
- 2). _____ (Б) набивали песком или сухой травой .
- 3). _____ (В) получались неровными, разных размеров и разного веса.
- 4). С помощью таких мячей _____ (Г) обучали детей точным броскам по разным мишеням.
- 5). Сейчас существует большое количество мячей: мячи для игр в футбол, _____ (Д), баскетбол, гандбол, теннис и т.п.
- 6). Для обучения броскам и ловле мяча в школе используют мячи (_____ (Е)) и малые резиновые и теннисные мячи.

Список слов и словосочетаний:

1. Шкуры
2. Шкур убитых животных

3. Древние охотники
4. Мячи
5. Волейбол
6. Весом до 1кг

А	Б	В	Г	Д	Е

Правильные ответы:

А Б В Г Д Е

2 1 4 3 5 6

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. Для измерения массы тела используют напольные весы.



Фото № 1



Фото № 2

Вопрос:

- 1). Посмотрите на фото и определите на каких весах показатели меньше?
- 2). Запишите этот показатель в кг?

Правильный ответ: 1). фото № 2; 2). 11.2 кг.

Естественнонаучная грамотность

Прочитай текст и заполни таблицу.

Все ребята любят игры в водоёме. Малыши, как правило, бесстрашны и любопытны. За ними нужно внимательно следить, не спуская с них глаз ни на минуту. Ребята постарше любят хвастаться друг перед другом: показывать, кто глубже нырнёт, кто смелее прыгнет в воду. Такие соревнования, особенно в незнакомых местах купания, часто приводят к несчастным случаям.

Артём и Кирилл, тринадцати лет, вместе с братом Артёма, первоклассником Никитой идут к пруду купаться.

О каких опасностях должен помнить Артём? Что ему следует делать, чтобы избежать их?

Опасности	Действия Артёма

ОТВЕТ

Опасности	Действия Артёма
Никита любопытен и не чувствует опасности, может полезть глубоко в воду.	Держаться рядом с Никитой и наблюдать за ним, не отвлекаясь.
Кирилл может отвлечь внимание Артёма разговорами и не уследить за Серёжей.	Объяснить Кириллу, что Никита ещё мал, попросить помочь следить за ним.
Артём может увлечься плаванием или нырянием и оставить без внимания Никиту.	Не нырять и не уплывать далеко.
Купаться в незнакомых местах опасно (рельеф дна, глубина, загрязнённость водоёма).	Вести всех к знакомому месту купания.

Финансовая грамотность

Задание 1.

Петр 9 раз в неделю покупал фитнес-батончики безналичными деньгами (банковской картой), 8 раз в неделю наличными деньгами. Какими деньгами чаще расплачивался Петр – наличными или безналичными?

Задание 2.

Для занятия тем или иным видом спорта нужна экипировка и инвентарь. В таблице указаны примерная стоимость инвентаря и экипировки по некоторым видам спорта. Задание: расположите виды спорта в порядке возрастания в зависимости от стоимости инвентаря и экипировки.

А) Плавание	Б) Волейбол	В) Шахматы	Г) Баскетбол	Д) Бег	Е) Футбол
2050 рублей	4100 рублей	3040 рублей	4150 рублей	5550 рублей	8600 рублей

3 класс

Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

- 1). Чтобы хорошо учиться, развивать внимание и сообразительность, надо выполнять учебные задания, которые называются _____ (А).
- 2). Упражнения есть в математике, русском языке и других предметах. Есть они и в физической культуре – это _____ (Б).
- 3). Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго

по установленным правилам, называются _____ (В).

4). _____ (Г) – несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим.

5). Выполняя физические упражнения или другую физическую работу, организм испытывает _____ (Д).

6). _____ (Е) – исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции.

Список слов и словосочетаний:

1. Комплекс
2. Упражнениями
3. Физические упражнения
4. Соревновательными упражнениями
5. Старт
6. Физическую нагрузку

А Б В Г Д Е

Правильные ответы:

А Б В Г Д Е

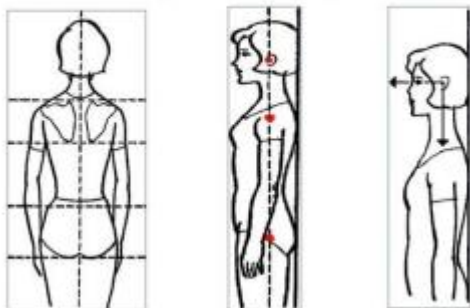
2 3 4 1 6 5

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

1. Для того чтобы проверить осанку, надо встать в привычной позе спиной к стене. Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная. Если же какая-то из этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



РОСТ МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5

ВЕС МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

В таблице мы видим соотношение возраста роста и веса!

Ситуация: Мальчику 12 лет, его рост см., и вес 36,8 кг.

Вопрос: Соотнесите данные с таблицей. Что можно сказать по имеющимся у нас данным?

Ответ: Рост (Показатель _____); Вес (Показатель _____)

Правильный ответ: Рост (Показатель выше среднего); Вес (Показатель средний).

с показателями,
составляет 155,6

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Умение плавать – это жизненно важное умение. Ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции о необразованном человеке говорили: «Он ни читать, ни плавать не умеет».



Ситуация: русская народная сказка, которую любят практически в каждой семье. Она рассказывает о крестьянском парне Емеле. Любил он лежать на печи, а любую работу делал с неохотой. Однажды, когда он отправился за водой, в его ведро попала _____. К удивлению Емели она заговорила человеческим голосом и даже пообещала выполнять его желания в обмен на собственную свободу. Что изменилось в жизни парня после этой встречи, узнайте прочитав эту сказку. Она учит трудолюбию, вниманию, ловкости, ответственности за свои слова и умению понимать свои желания вовремя.

Вы плывёте в озере, в котором обитает рыба, персонаж этой сказки.

Вопрос: Что это за рыба? Как называется эта сказка? Назовите русское национальное жидкое блюдо, приготовленное из этой рыбы?

Ответ: _____

Правильный ответ: Щука, По щучьему велению, «Уха»

Финансовая грамотность


Ситуация: Паше 7 лет, он посмотрел трансляцию по телевидению сборной США и России по баскетболу. Ему очень понравился этот вид спорта. Он захотел попробовать поиграть, но дома к сожалению не оказалось подходящего инвентаря. Тогда он обратился к папе с просьбой купить ему подходящий мяч. Вместе они отправились в магазин спорттоваров. Папа взял с собой 1300р.

Вопрос: Под каким номером, необходимо купить мяч для Паши, учитывая все обстоятельства описанные в ситуации?

Ответ: _____

Правильный ответ: мяч под № 4

№	Наименование	Вид	Цена
1	TORRES МЯЧ ФУТБОЛЬНЫЙ / 5 размер		1200р
2	TARMAK МЯЧ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА МУЖСКОЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ОТ 13 ЛЕТ R500 РАЗМЕР 7		699р
3	TARMAK ДЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ MINI B, РАЗМЕР 1. ДО 4 ЛЕТ. СИНИЙ.		249р
4	TARMAK МЯЧ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА ДЕТСКИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДО 10 ЛЕТ R500 РАЗМЕР 5		699р
5	MIKASA ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ V330W		3799р

6	ALLSIX ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ V500		1199р
---	---	--	-------

4 класс
Читательская грамотность

1. В любом беговом упражнении выделяют 4 фазы движения. Расставь их в необходимой последовательности, запиши в ответе без кавычек, пробелов и каких-либо знаков препинания. Например: вагб

а) бег по дистанции б) финиширование в) стартовый разгон г) старт

2. Выделите красным те способы передвижения, которые относятся к спускам с горы, а зелёным те, которые относятся к передвижению в подъём.

- Основная стойка
- «Полуёлочка»
- Попеременным двухшажный ход
- «Плуг»
- Высокая стойка
- «Контролируемое падение»
- Низкая стойка
- «Ёлочка»
- «Лесенка»

Математическая грамотность

1. Игра «Вызов номеров»

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее _ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место.

Вариант: ведущий называет пример. $22+7$, $6*5$ и т.д. Учащиеся решают пример, выбегает участник номер которого получился в ответе.

2.«Быстрый счет»

Ведущий бросает мяч и говорит число (например, 11), а ребенок называет предыдущее число (10), а затем сумму числа ведущего и получившегося числа — в этом случае 21 ($11+10=21$).

Естественнонаучная грамотность

1. При легкой физической нагрузке пульс достигает 100-120 уд./мин, во время средней – 130-150 уд./мин, при высокой – 160-190 уд./мин. Какие физические нагрузки можно отнести к наиболее интенсивным?

А. Ходьба

В. Прогулка на велосипеде

С. Бег по пересеченной местности

Финансовая грамотность

1. Валера купил 20 волейбольных мячей по цене 800 рублей за штуку. 5 мячей он отдал за половину цены одного мяча в школу, 10 мячей продал в Интернет-магазине по цене 900 рублей за штуку, 4 штуки отдал в детский сад бесплатно и 1 оставил себе. Получил ли какую-то прибыль Валера? Сколько денег у него стало?

Ответ: прибыли нет, 11000 рублей

2. Валера купил 10 волейбольных мячей по цене 800 рублей за штуку. 8 мячей он продал в Интернет-магазине по цене 900 рублей за штуку, 2 штуки отдал в детский сад бесплатно. Получил ли какую-то прибыль Валера? Сколько денег у него стало?

Ответ: прибыли нет, 7200 рублей.

