

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.

Принята на
заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2023 г

Утверждена:
Приказ №1-146 от « 30 »августа
Директор школы:

_____/Брехов Д.А./

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень образования:
начальное общее образование
1-4 классы(срок освоения 4 года)
форма обучения очная

Составители:

Семиколенова О.Ф.,
учитель первой квалификационной категории;
Миреева Л.Н.,
учитель первой квалификационной категории;
Громенко Ю.А. ,
соответствие занимаемой должности;
Волков И.Н.,
соответствие занимаемой должности.

1.Содержание.

1.Пояснительная записка.....	стр.3
2.Содержание учебного предмета.....	стр.11
3.Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	стр.15
4.Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета	стр.20
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	стр.40

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, .

приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 « Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования.» , а также ориентирована на целевые приоритеты духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции

организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по

эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде , эффективность которых

оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной

спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические

упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Предметная линия учебников: А. П. Матвеев 1 класс 14-е издание , переработанное, Москва» Просвещение»2023; А. П. Матвеев 2 класс 13- издание, переработанное , Москва « Просвещение» 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в

использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного

предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности.

Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и

способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое

нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные

упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и

последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме

того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В

содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и каждого из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной

гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

-единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

-преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

-возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

-государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

-овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

-формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

-умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

-умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, 66 часов, 2 часа в неделю;

2-4 класс-68 часов, 2 часа в неделю, третий час физической культуры (1-4 класс) реализуется в рамках внеурочной деятельности.

2.Содержание учебного предмета.

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 жи- вотных 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 упражне- ний 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 напра- во и нале-во; 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.

Игры «К своим флажкам» «Два мороза».

Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

«Кто дальше бросит». Эстафеты.

Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки»..

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 - (внеурочная деятельность)

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп .

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.(реализуется в процессе внеурочной деятельности). 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 зом. Спринтерский бег. Бег на длинные дистанции.

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

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 (реализуется в рамках внеурочной деятельности.)

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворот через гимнастического козла с разбегаспособом напрыгивания. 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, в цель. Спринтерский бег, Бег на длинные дистанции.

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

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(реализуется в рамках внеурочной деятельности.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки 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 УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности .

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укрепление 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 профи-лактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной .);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям ;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное

участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;*коммуникативные УУД:*
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической 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 втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 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); волей-бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки 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 учащегося);
- 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.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета.

1 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) учебник Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
2.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
3.	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г. 2023г.
4.	Высокий старт. Бег 30 м	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение

5.	Бег 60 м . Бег из различных и.п.	1	Практическая работа (практика)	2023г. РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
6.	Смешанное передвижение до 600м.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
7.	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
8.	Смешанное передвижение до 1 км.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
9.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
10	Прыжок в длину с места.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
11	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт

	приземлением на две ноги.			ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
12	Эстафеты с прыжками	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
13	Прыжки со скакалкой	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
14	Броски мяча (1кг) на дальность	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
16	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Т.Б. на уроках подвижные игры. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта»." Два мороза»	1	Практическая работа (практика)	РЭШФизическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г. wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев

				14-е издание Москва Просвещение 2023г.
18	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
19	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
20	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
21	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
22	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
23	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.	В процессе уроков	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Перестроение по звеньям	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Размыкание на вытянутые руки в сторону	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Повороты направо налево	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	« Шеренга», « Колонна»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Группировка	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
32	Перекаты в группировке лежа на животе	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
34	Стойка на лопатках. Акробатические комбинации.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев

				14-е издание Москва Просвещение 2023г.
35	Лазанье по канату	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
36	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
37	Висы и упоры на низкой перекладине	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Лазание по гимнастической стенке.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Перелезание через горку матов.Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
42	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
43	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт

				ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
44	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
45	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
46	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
47	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
49	Т. Б. На уроках лыжная подготовка. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт

				ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
53	Торможение падением	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
54	Повороты переступанием на месте	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев

				14-е издание Москва Просвещение 2023г.
57	Передвижение на лыжах змейкой	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г. ГТО)
58	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Челночный бег	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
61	Кросс 1 км.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
62	6-минутный бег. Игра «Смена сторон».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
63	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
64	Прыжок в длину с места	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (

				сайт Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г. ГТО)
65	Прыжок в длину с разбега	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
66	Прыжок в высоту с разбега	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
67	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
68	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
69	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1	Практическая работа (практика)	Практическая работа (практика) РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва Просвещение 2023г.
70	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепления здоровья человека.	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)Физическая культура А.П. Матвеев 14-е издание Москва

2 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
1.	Физическая культура человека	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
3	Челночный бег.	1	Практическая работа	РЭШ

			(практика)	wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
4	Бег (30 м).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
5	Бег с ускорением (60 м).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
6	Равномерный бег (7 мин).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
7	Равномерный бег (8 мин).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура

				2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
8	<i>Бег 1 км без учета времени</i>	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
9	Прыжки в длину с места.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
10	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
11	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.		Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва

				Просвещение 2023г
12	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
14	Метание набивного мяча	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
15	Подвижные игры	1	Практическая работа	РЭШ

	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		(практика)	wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
16	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
17	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
18	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
19	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура

				2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
20	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
21	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
22	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
23	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва

				Просвещение 2023г
24	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
25	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
26	Зарождение Олимпийских игр	В процессе уроков	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
27	Инструктаж по ТБ.на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
28	Перестроение из колонны по	1	Практическая работа	РЭШ

	одному в колонну по два.		(практика)	wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
29	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
30	Группировка. Перекаты в группировке	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
32	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура

				2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
33	Стойка на лопатках	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
35	Кувырок вперед.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
36	Акробатическая комбинация	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва

				Просвещение 2023г
37	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
38	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
39	Вис на согнутых руках.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
40	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
41	Перешагивание через	1	Практическая работа	РЭШ

	набивные мячи. Стойка на бревне. Комбинация на бревне.		(практика)	wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
43	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
44	Перелезание через бревно .	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
45	Физические качества сила, быстрота, выносливость	В процессе уроков.	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура

				2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
46	Правила Т.Б. на уроках лыжная подготовка.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
47	Передвижение на лыжах разными способами.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
48	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
49	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва

				Просвещение 2023г
50	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
51	Спуск в основной стойке.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
52	Попеременный двухшажный ход	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
53	Повороты приставными шагами.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г

54	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
55	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
56	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Челночный бег.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
57	Бег (30 м).	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
58	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая

				культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
59	Равномерный бег (7 мин)	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
60	Равномерный бег (8 мин).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
61	Кросс 1 км без учета времени	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
62	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание

				Москва Просвещение 2023г
63	Прыжок с места. Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
64	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
65	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г

67	Метание малого мяча на дальность с места	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г
68	Метание малого мяча на дальность отскока	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) Физическая культура 2 класс А.П.Матвеев 13-е издание Москва Просвещение 2023г

3 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви			РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Правила ТБ. На уроках легкая атлетика. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

4	Бег 30 м. Высокий старт.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Бег 60 м . Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Челночный бег. Эстафеты.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Преодоление препятствий в беге.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Кросс 1 км	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с места.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Прыжок в длину с короткого разбега	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с полного разбега	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Броски набивного мяча	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Волейбол. Передача мяча подброшенного партнером.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Передача в парах.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Передача у стены.	1	Практическая работа	РЭШ

			(практика)	wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Прием снизу двумя руками	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Передачи в парах через сетку.	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Остановка катящегося мяча	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Тактические действия в защите	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастика. Группировка. Перекаты в группировке	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Кувырок назад в упор присев	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Кувырок вперед.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	2-3 кувырка вперед слитно	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Стойка на лопатках	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Мост из положения лежа на спине.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Вис стоя и лежа	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Вис на согнутых руках	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Подтягивание в висе	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

35	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
36	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
37	Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Комбинация на бревне	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Лазанье по канату	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
42	Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
43	Лазанье по наклонной скамейке в упор присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
44	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	В процессе уроков.	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
45	Ловля и передача мяча на месте.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
46	Ловля и передача мяча в движении.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
47	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
49	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

	ход без палок			
50	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
51	Подъем «лесенкой»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
52	Спуск в высокой стойке	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
53	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
54	Повороты переступанием в движении	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
55	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
56	Передвижение на лыжах змейкой	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
57	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	В процессе уроков.		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
58	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег на результат (30 м).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Челночный бег .Игра «Смена сторон»	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
61	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
62	Равномерный медленный бег (7 мин).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
63	Равномерный медленный бег (8 мин).	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
64	Кросс 1 км	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
65	Прыжок в длину с разбега.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

				ГТО)
66	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
68	Метание малого мяча с места на дальность	2	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
69	Метание набивного мяча	1	Практическая работа (практика)	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

4 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность.	Учебно-методические материалы в том числе электронные.
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Бег на скорость (30м).	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег на скорость (60 м).	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Круговая эстафета	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Кросс (1 км)	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	2		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Тройной прыжок с места.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	Бросок теннисного мяча в цель .	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Т.Б. на уроках подвижные игры на основе спортивных игр.Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	В процессе уроков		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика. Кувырок вперед	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	2-3 кувырка вперед слитно	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

24	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Комбинация из ранее изученных элементов	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Акробатическая комбинация	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	Опорный прыжок на горку матов.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Комбинация на бревне	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Прыжки со скакалкой	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
35	Прыжки группами на длинной скакалке	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Переноска партнера в	1	Практическая работа	РЭШ

	парах.			wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	В процессе уроков.	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
42	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
43	Ступающий и скользящий шаг.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
44	Попеременный двухшажный ход.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
45	Одновременный одношажный ход.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
46	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
47	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
49	Чередование шага и хода на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
50	Торможения и повороты на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
51	Спуск на лыжах с палками "змейкой"	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
52	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
53	Подвижные игры на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
54	Т.Б. на уроках подвижные игры с элементами	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

	спортивных игр.Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.Передача мяча подброшенного партнером			
55	Передачи у стены. Передача в парах	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
56	Прием снизу двумя руками. Передачи в парах через сетку.Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
57	Футбол. Ведение мяча с ускорением.Удар по неподвижному мячу	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
58	Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановк как катящегося мяча.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Тактические действия в защите. Игра в мини-футбол.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Т.Б. на уроках легкая атлетика . Высокий старт. Бег (60 м).	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
61	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
62	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
63	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
64	Равномерный бег (8 мин). Развитие вынослиости	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
65	Кросс (1 км)	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
66	Прыжок в длину с места	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
67	Прыжок в длину с разбега.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
68	Прыжок в высоту с прямого	1	Практическая работа	РЭШ

	разбега			wwwqto.ru (сайт ГТО)
69	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
70	Бросок мяча на дальность.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
71	Бросок набивного мяча.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
72	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	В процессе уроков	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

5. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Перекладина гимнастическая
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Кегли
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа
Палка гимнастическая
Скакалка
Канат для лазанья
Обруч
Коврик для прыжков в длину с места
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Сетка волейбольная
Лыжное оборудование
Секундомер
Свисток
Ноутбук, проектор, экран

- Физическая культура, 1 класс А.П.Матвеев. Допущено Министерством просвещения Российской Федерации 14-е издание, переработанное Москва «Просвещение» 2023

- Физическая культура, 2 класс А.П.Матвеев. Допущено Министерством просвещения Российской Федерации 13-е издание, переработанное Москва «Просвещение» 2023
Физическая культура – 1-4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)