

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ №86"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом  
МОАУ "СОШ №86"

протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
МОАУ "СОШ №86"

протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором МОАУ "СОШ  
№86"

Приказ № 392  
От «30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2492961)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Оренбург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс— 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **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 приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС



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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1			Российская электронная

	режиме дня школьника				школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	11			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	8			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	15			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Российская электронная

					школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			Российская электронная

					школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Чем отличается ходьба от бега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, с изменением скорости  <i>Стартовая диагностика</i>	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью, с разной скоростью	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в	1				Российская электронная школа,

	полной координации					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Обучение способам организации игровых площадок	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Исходные положения в физических упражнениях. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Способы построения и повороты стоя на месте. Гимнастические упражнения в прыжках	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения	1				Российская

	(гимнастический шаг, бег)					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом и скакалкой	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Акробатические упражнения, основные техники	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Подъем ног из положения лежа на животе Сгибание рук в положении упор лежа	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



						<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Личная	1				Российская электронная школа,

	гигиена и гигиенические процедуры					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Обучение способам организации игровых площадок	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	скамье. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, с изменением скорости	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью, с разной скоростью	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Обучение равномерному бегу в колонне по	1				Российская

	одному в чередовании с равномерной ходьбой					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Разучивание фазы приземления из прыжка Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Сила как физическое качество.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Дневник наблюдений по физической	1				Российская

	культуре					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Утренняя зарядка	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Правила техники безопасности на уроках.	1				Российская электронная школа,

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Гибкость как физическое качество.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Гимнастическая разминка	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Зарождение Олимпийских игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Гимнастическая разминка	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Развитие координации движений	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Танцевальные гимнастические движения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные гимнастические движения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Выносливость как физическое качество.	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Современные Олимпийские игры	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Спуск с горы в основной стойке	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подъем лесенкой	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Закаливание организма	1			Российская электронная школа,

						<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Составление комплекса утренней зарядки	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Торможение лыжными палками	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Торможение лыжными палками	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Торможение падением на бок	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Развитие координации движений	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48	Физическое развитие	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Игры с приемами баскетбола.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Прием «волна» в баскетболе	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Прием «волна» в баскетболе	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Быстрота как физическое качество.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

56	Прием «волна» в баскетболе	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Футбольный бильярд	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Бросок ногой	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Физические качества	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

64	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Сложно координированные беговые упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. 1четверть	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Физическая культура у древних народов</b>	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Освоение правил и техники выполнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
7	Прыжок в длину с разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры .Прыжок в длину с разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Челночный бег	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



13	Спортивная игра волейбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Спортивная игра баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17 2четверть	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</b> Строевые команды и упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Строевые команды и упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Дыхательная и зрительная гимнастика. Лазанье по канату	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазанье по канату	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Передвижения по	1				Российская

	гимнастической скамейке					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Передвижения по гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры .Передвижения по гимнастической стенке	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ритмическая гимнастика	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				Российская электронная школа,

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Ритмическая гимнастика					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Прыжки через скакалку	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Прыжки через скакалку	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33 3 четверть	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжам. Передвижение на</b>	1				Российская электронная школа,

	лыжах одновременным двухшажным ходом				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Виды физических упражнений. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Закаливание организма под душем.	1			Российская электронная школа,

						<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	История появления современного спорта .	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Правила поведения в бассейне	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Разучивание специальных плавательных упражнений	Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

49	Упражнения в плавании дельфином	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Упражнения в плавании брассом	1		Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание.		Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр.</b> Спортивная игра волейбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Спортивная игра баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Упражнения в плавании брассом		Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55 4четверть	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники	1				Российская

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Броски набивного мяча	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Дозировка физических нагрузок Броски набивного мяча	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр.</b>	1				Российская электронная школа,

	Спортивная игра волейбол					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Спортивная игра баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Спортивная игра футбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Подвижные игры с приемами футбола	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике..	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития физической культуры в России	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Самостоятельная физическая подготовка.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Метание малого мяча на	1				Российская

	дальность. Оценка годовой динамики показателей физического					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Упражнения из игры волейбол Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения из игры футбол.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения из игры футбол.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Упражнения для	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Акробатическая комбинация.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Обучение опорному прыжку	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Висы и упоры на низкой	1				Российская электронная школа,

	гимнастической перекладине					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке при проведении занятий по лыжам. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	1		Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Закаливание организма	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подводящие упражнения на занятиях в плавательном бассейне.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения с плавательной доской	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Упражнения в скольжении на груди	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Упражнения в скольжении на груди	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Упражнения в плавании способом	1				Российская

	кроль					электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			играми	Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Инструктаж по технике безопасности при проведении урока по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Метание малого мяча на дальность	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Метание малого мяча на дальность	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Беговые упражнения. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

55	Самостоятельная физическая подготовка.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Из истории развития национальных видов спорта	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Самостоятельная физическая подготовка <i>Региональный обязательный зачет с учетом нормативов</i>	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

- ✓ двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
- ✓ двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- ✓ двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
- ✓ двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко;

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- ✓ ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта;
- ✓ ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- ✓ ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки

знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокого уровня.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки:**

- ✓ качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;
- ✓ при выполнении допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
- ✓ допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;
- ✓ если упражнение просто не выполнено, причиной невыполнения является наличие грубых ошибок;

## Демоверсии

### Стартовая диагностика

5 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 5 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«зачет» - 5-2 баллов;

«незачет» - 1 баллов;

#### 1. На уроке физкультуры запрещается

- а) заниматься без спортивной одежды и спортивной обуви
- б) заниматься в спортивном зале в школьной форме
- в) поддерживать свою команду в соревнованиях

#### 2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это

- а) предметы для игры
- б) школьные принадлежности
- в) спортивный инвентарь

#### 3. Что поможет правильно распределять время

- а) часы
- б) режим дня
- в) секундомер

#### 4. Что помогает проснуться твоему организму:

- а) завтрак
- б) утренняя зарядка
- в) будильник

#### 5. Отметь подвижную игру

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) «Гуси-лебеди»

#### Ответы

Вариант	1	2	3	4	5
1	А	В	Б	Б	В

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		зачтено		
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	9.00	9.30	10.00
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.



Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	8.30	9.00	9.30
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических

нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА**

Мальчики			
Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
Метание набивного мяча (см)	360	270	220
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
Метание набивного мяча (см)	345	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	7.30	8.00	8.30
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## Демоверсии

Региональный обязательный зачет с учетом нормативов по физической культуре **составлен** в форме вопросов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Осанка», «Закаливание», «Ценности олимпийского движения». 10 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3- 4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 10 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 10 - 8 баллов;

«4» - 7 - 5 баллов;

«3» - 4 -3 балла;

«2» - 2 и ниже.

Практика: включает в себя 5 тестов (специально – беговые упражнения, метание мяча в цель, опорный прыжок, баскетбол, акробатика)

### 1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания                      Б. Режим дня  
В. Двигательная активность

### 2. Выбери лишний предмет

- А. Обруч            Б. Мяч            В. Телефон

### 3. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия  
Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела

### 4. Виды построений на уроке физической культуры?

- А.Линейка  
Б.Квадрат  
В.Шеренга, круг, колон

### 5.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А) Часами сидеть за компьютером  
Б) Развивать все мышцы тела  
В) Плавать

### 6. Что понимается под закаливанием...?

- А) хождение босиком  
Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.  
В) сочетание воздушных и солнечных ванн  
Г) купаться в реке

### 7.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А) Прогулки  
Б) Компьютерные игры  
В) Спортивные игры

### 8.Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- А) сила

- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) ловкость

**9 Ловкость – это:**

- А) Умение жонглировать
- Б) Умение лазать по канату
- В) Способность выполнять сложные движения

**10. Равновесие - это:**

- А) Способность кататься на велосипеде
- Б) Способность сохранять устойчивое положение тела
- В) Способность ходить по бревну

**Ответы**

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А	А	В	Б	А	Б	Б	Б	В	Б

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

Мальчики			
Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
Метание набивного мяча (см)	370	280	230
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.2	9.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	65	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперёд сидя (см)	+10	+7	+4
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.6
Метание малого мяча 150г (м)	28	23	19
Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Метание в цель с 6 м	5	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
Метание набивного мяча (см)	350	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	50	30
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+14	+10	+7
Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	11
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	7.30	8.00	8.30



Метание в цель с 6 м	6	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **1 - 4 КЛАСС**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1 - 4 КЛАСС**

1. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005.
2. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г.
3. Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
4. А.М.Кондаков, Л.П.Кизина, Е.С.Мавинов Начальная школа второго поколения. М.Просвещение, 2010г.
5. В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г.
6. Ю.В. Науменко Здоровьесберегающие технологии начальной школы. М.Глобус, 2010г.
7. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Тематическое планирование. Волгоград, 2010г.
8. Н.И.Девеклеева Двигательные игры, тренинги и уроки

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 - 4 КЛАСС**

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

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

(МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ, от 6 сентября 2022 г. N 804 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПЕРЕЧНЯ

СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ)

Подраздел 7. Спортивный комплекс	
Часть 1. Раздевальные	
Основное оборудование	
1.7.1.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Часть 2. Универсальный спортивный зал	
Основное оборудование	
1.7.2.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
1.7.3.	Стеллаж для инвентаря
Спортивные игры	
1.7.4.	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
1.7.5.	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)
1.7.6.	Защитная сетка на окна
1.7.7.	Кольцо баскетбольное
1.7.8.	Сетка баскетбольная
1.7.9.	Ферма для щита баскетбольного
1.7.10.	Щит баскетбольный
1.7.11.	Мяч баскетбольный
1.7.12.	Мяч футбольный
1.7.13.	Мяч волейбольный
1.7.14.	Насос для накачивания мячей
1.7.15.	Жилетка игровая
1.7.16.	Щитки футбольные
1.7.17.	Перчатки вратарские
1.7.18.	Свисток
1.7.19.	Секундомер
1.7.20.	Система для перевозки и хранения мячей
1.7.21.	Конус с втулкой, палкой и флажком
Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.22.	Стеновые протекторы
Общефизическая подготовка	
Основное оборудование	
1.7.23.	Скамейка гимнастическая универсальная

1.7.24.	Мат гимнастический прямой
1.7.25.	Мост гимнастический подкидной
1.7.26.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.27.	Бревно гимнастическое тренировочное
1.7.28.	Стенка гимнастическая
1.7.29.	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
1.7.30.	Перекладина навесная универсальная
1.7.31.	Брусья навесные для гимнастической стенки
1.7.32.	Брусья гимнастические параллельные
1.7.33.	Брусья гимнастические разновысокие
1.7.34.	Кольца гимнастические
1.7.35.	Козел гимнастический
1.7.36.	Конь гимнастический (с ручками) маховый
1.7.37.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
1.7.38.	Тумба прыжковая атлетическая
1.7.39.	Доска навесная для гимнастической стенки
1.7.40.	Тренажер навесной
1.7.41.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
1.7.42.	Консоль пристенная для канатов и шестов
1.7.43.	Канат для лазания
1.7.44.	Скакалка
1.7.45.	Мяч набивной (медбол)
1.7.46.	Степ платформа
1.7.47.	Снаряд для функционального тренинга
1.7.48.	Дуги для подлезания
1.7.49.	Коврик гимнастический
1.7.50.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)
1.7.51.	Стойка для бодибаров
Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.52.	Шест для лазания
1.7.53.	Стойка баскетбольная
Легкая атлетика	
Основное оборудование	
1.7.54.	Стойки для прыжков в высоту
1.7.55.	Планка для прыжков в высоту
1.7.56.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
1.7.57.	Дорожка гимнастическая
1.7.58.	Дорожка для прыжков в длину
1.7.59.	Мяч для метания
1.7.60.	Щит для метания в цель навесной
1.7.61.	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский
1.7.62.	Палочка эстафетная
1.7.63.	Комплект гантелей
1.7.64.	Комплект гирь

1.7.65.	Нагрудные номера
Подвижные игры и спортивные мероприятия	
Основное оборудование	
1.7.66.	Набор для подвижных игр (в сумке)
1.7.67.	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
1.7.68.	Комплект судейский (в сумке)
1.7.69.	Музыкальный центр
Часть 3. Кабинет учителя физической культуры	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
1.7.70.	Стол с ящиками для хранения/тумбой
1.7.71.	Кресло офисное
1.7.72.	Шкаф для одежды
1.7.73.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
1.7.74.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (применение осуществляется в соответствии с <a href="#">приказом</a> N 822н)
Технические средства	
Основное оборудование	
1.7.75.	Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
1.7.76.	Многофункциональное устройство/принтер
Часть 4. Снарядная	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.77.	Стеллаж для лыж
1.7.78.	Лыжный комплект
1.7.79.	Шкаф для сушки лыжных ботинок
1.7.80.	Флажки для разметки лыжной трассы
1.7.81.	Нагрудные номера
Основное оборудование	
1.7.82.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
1.7.83.	Комплект для настольного тенниса
1.7.84.	Стойки для бадминтона
1.7.85.	Набор для бадминтона (в чехле)
1.7.86.	Тележка для перевозки матов
1.7.87.	Мат гимнастический складной
1.7.88.	Комплект поливалентных матов и модулей
1.7.89.	Обруч гимнастический
1.7.90.	Упоры для отжиманий
1.7.91.	Канат для перетягивания
1.7.92.	Граната спортивная для метания
1.7.93.	Пьедестал разборный
1.7.94.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с <a href="#">приказом</a> N 822н)
1.7.95.	Часы с пульсометром и шагомером

1.7.96.	Грабли для песка
1.7.97.	Рулетка
1.7.98.	Стеллаж для инвентаря
1.7.99.	Шкаф-локер для инвентаря
1.7.100.	Набор для игры в шахматы
1.7.101.	Набор для игры в шашки
1.7.102.	Шахматные часы
Часть 5. Плавательный бассейн	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование (для <a href="#">позиций 1.7.103 - 1.7.134</a> )	
Раздевальная	
1.7.103.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Специализированное оборудование для плавания	
1.7.104.	Аквапалка
1.7.105.	Акватренер двойной с поясом
1.7.106.	Антискользящее покрытие для влажных помещений
1.7.107.	Доска для плавания
1.7.108.	Жилет плавательный спасательный (страховочный)
1.7.109.	Игрушки плавающие
1.7.110.	Катушка для хранения разделительных дорожек
1.7.111.	Комплект для подводного плавания
1.7.112.	Контактные элементы
1.7.113.	Контейнер для хранения инвентаря
1.7.114.	Крепление для спасательного круга
1.7.115.	Круг спасательный (детский облегченный)
1.7.116.	Лопатки для рук разных размеров
1.7.117.	Мяч резиновый
1.7.118.	Надувные круги и нарукавники для плавания
1.7.119.	Обруч плавающий (горизонтальный)
1.7.120.	Обруч с грузами (вертикальный)
1.7.121.	Поплавок цветной (флажок)
1.7.122.	Пояс с петлей для обучения плаванию
1.7.123.	Разделительная волногасящая дорожка
1.7.124.	Термометр для воды
1.7.125.	Термометр комнатный
1.7.126.	Часы-секундомер (настенные)
1.7.127.	Шест пластмассовый
1.7.128.	Шест спасательный с петлей
Душевые и туалеты при плавательном бассейне ( <a href="#">позиции 1.7.129 - 1.7.134</a> в случае их отсутствия в проектной документации)	
1.7.129.	Педальное ведро
1.7.130.	Держатель для туалетной бумаги
1.7.131.	Сиденье для унитаза
1.7.132.	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер

	бумажных полотенец
1.7.133.	Диспенсер для мыла
1.7.134.	Фен для сушки волос
Часть 6. Малый спортивный зал	
Дополнительное вариативное оборудование (для <a href="#">позиций 1.7.135 - 1.7.313</a> )	
1.7.135.	Тренажер беговая дорожка (электрическая)
1.7.136.	Тренажер эллипсоид магнитный
1.7.137.	Велотренажер магнитный
1.7.138.	Тренажер на жим лежа
1.7.139.	Тренажер для вертикального жима
1.7.140.	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги
1.7.141.	Скамья для прессы
1.7.142.	Тренажер для жима ногами
1.7.143.	Скамья горизонтальная атлетическая
1.7.144.	Скамья гимнастическая универсальная
1.7.145.	Тренажер для мышц спины
1.7.146.	Скамья для обратных гиперэкстензий
1.7.147.	Стеллаж для гантелей
1.7.148.	Комплект гантелей обрезиненных
1.7.149.	Штанга обрезиненная разборная
1.7.150.	Стойка для приседания со штангой
1.7.151.	Скамейка для жима штанги
1.7.152.	Тренажер для разработки отводящих и приводящих мышц бедра
Технические средства	
1.7.153.	Музыкальный центр
1.7.154.	ЖК панель с медиаплеером
Комплект для фитнеса, хореографии и общефизической подготовки	
1.7.155.	Зеркало травмобезопасное
1.7.156.	Станок хореографический двухрядный
1.7.157.	Кронштейн для фитболов
1.7.158.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
1.7.159.	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)
1.7.160.	Степ-платформа
1.7.161.	Шкаф-локер для инвентаря
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами	
1.7.162.	Ковер гимнастический
1.7.163.	Мат для приземлений и отработки бросков
1.7.164.	Зеркало передвижное травмобезопасное
1.7.165.	Модуль-трапеция большой
1.7.166.	Ковер борцовский
1.7.167.	Манекен для занятия единоборствами
1.7.168.	Жгут тренировочный полимерный эластичный
1.7.169.	Стенка гимнастическая
1.7.170.	Перекладина навесная универсальная
1.7.171.	Брусья навесные

1.7.172.	Доска наклонная навесная
Бадминтон	
1.7.173.	Волан
1.7.174.	Ракетка для бадминтона
1.7.175.	Сетка для бадминтона
1.7.176.	Стойки для крепления бадминтонной сетки
1.7.177.	Струны для бадминтона
Велоспорт	
1.7.178.	Велосипед спортивный
1.7.179.	Трюковый велосипед
1.7.180.	Запасные части для ремонта велосипедов
1.7.181.	Комплект защиты
1.7.182.	Стойка и комплект инструментов для ремонта велосипеда
1.7.183.	Стойка для велосипедов
Волейбол	
1.7.184.	Антенны с карманом для сетки
1.7.185.	Вышка судейская универсальная
1.7.186.	Мяч волейбольный
1.7.187.	Протектор для волейбольных стоек
1.7.188.	Сетка волейбольная
1.7.189.	Стойка волейбольная универсальная
1.7.190.	Тренажер для волейбола
Гандбол	
1.7.191.	Ворота для мини-гандбола или гандбола
1.7.192.	Мяч для метания резиновый
1.7.193.	Сетка гашения
1.7.194.	Сетка для ворот
1.7.195.	Стойка для обводки
1.7.196.	Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)
Городошный спорт	
1.7.197.	Бита
1.7.198.	Городки
1.7.199.	Листы с разметкой города
1.7.200.	Отбойная стенка
1.7.201.	Сетка для ограждения
1.7.202.	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов
Греко-римская и вольная борьба	
1.7.203.	Борцовский тренировочный манекен
Дартс	
1.7.204.	Дротик
1.7.205.	Мишень
Дзюдо	
1.7.206.	Тренировочные борцовские манекены
1.7.207.	Гонг
1.7.208.	Амортизаторы спортивные для тренировок

1.7.209.	Тренажер кистевой
Легкая атлетика	
1.7.210.	Брусok для отталкивания
1.7.211.	Граната спортивная для метания
1.7.212.	Диск легкоатлетический
1.7.213.	Дорожка для разбега
1.7.214.	Зона приземления для прыжков
1.7.215.	Линейка для прыжков в длину
1.7.216.	Метательный снаряд
1.7.217.	Мяч малый для метания
1.7.218.	Планка для прыжков в высоту
1.7.219.	Стартовая колодка легкоатлетическая
1.7.220.	Стойка для прыжков в высоту
Настольный теннис	
1.7.221.	Ракетка для настольного тенниса
1.7.222.	Сетка
1.7.223.	Стол теннисный любительский
1.7.224.	Стол теннисный профессиональный
1.7.225.	Тренировочный робот
1.7.226.	Табло для настольного тенниса перекидное
1.7.227.	Предметно-тематический стенд
Пулевая стрельба	
1.7.228.	Инвентарь для стрельбы
1.7.229.	Металлический шкаф
1.7.230.	Очки защитные
1.7.231.	Пневматическая винтовка
1.7.232.	Пневматический пистолет
1.7.233.	Пулеулавливатель с мишенью
Скалолазание	
1.7.234.	Каска
1.7.235.	Релаксационная стенка
1.7.236.	Оборудование для скалодрома с зацепками
1.7.237.	Специальное снаряжение
1.7.238.	Страховочное снаряжение
1.7.239.	Траверсы
Скейтбординг	
1.7.240.	Скейтборд
1.7.241.	Комплект защиты
Спортивная гимнастика	
1.7.242.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.243.	Бревно гимнастическое тренировочное
1.7.244.	Мост гимнастический подкидной
1.7.245.	Перекладина гимнастическая
1.7.246.	Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная
Спортивное ориентирование и спортивный туризм	



1.7.247.	Веревка туристическая
1.7.248.	Емкость для воды
1.7.249.	Коврик бивуачный
1.7.250.	Компас спортивный
1.7.251.	Комплект туристический бивуачный
1.7.252.	Контрольный пункт с системой отметки
1.7.253.	Костровой набор
1.7.254.	Набор канатов
1.7.255.	Набор шанцевого инструмента
1.7.256.	Разметочная полимерная лента
1.7.257.	Рюкзак туристический
1.7.258.	Стол переносной раскладной с комплектом стульев
1.7.259.	Тент
1.7.260.	Фонарь кемпинговый
Теннис	
1.7.261.	Корзина для сбора и подачи мячей
1.7.262.	Линии для разметки грунтового корта
1.7.263.	Мяч для тенниса
1.7.264.	Оборудование для ухода за теннисным кортом
1.7.265.	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса
1.7.266.	Разделительная сетка
1.7.267.	Ракетка теннисная
1.7.268.	Сетка для тенниса
1.7.269.	Стойка универсальная
1.7.270.	Тренировочная мишень
Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики	
1.7.271.	Гантели
1.7.272.	Диск для баланса
1.7.273.	Клипса палка-обруч
1.7.274.	Клипса палка-палка
1.7.275.	Лестница для функционального тренинга длинная
1.7.276.	Мяч для фитнеса
1.7.277.	Мяч гимнастический глянцевый
1.7.278.	Мяч гимнастический овальный
1.7.279.	Обруч детский плоский
1.7.280.	Подушка балансирующая
1.7.281.	Полусфера степ
1.7.282.	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой
1.7.283.	Степ платформа
1.7.284.	Стойка для резиновых амортизаторов
1.7.285.	Стойка для хранения полусфер степ
1.7.286.	Стойка для хранения дисков
1.7.287.	Стойка для хранения мячей для фитнеса
1.7.288.	Утяжелитель ленточный

Флорбол	
1.7.289.	Клюшка для флорбола
1.7.290.	Комплект защитной формы для вратаря
1.7.291.	Комплект защитных бортов
1.7.292.	Мяч для флорбола
1.7.293.	Сетка
Хоккей и фигурное катание на коньках	
1.7.294.	Клюшка для игры в хоккей
1.7.295.	Коньки для фигурного катания
1.7.296.	Коньки хоккейные обычные
1.7.297.	Лента для клюшек
1.7.298.	Оборудование для сушки коньков
1.7.299.	Станок для заточки коньков
1.7.300.	Стойка для клюшек
1.7.301.	Шайба для игры в хоккей
1.7.302.	Стойка для сушки (хранения) формы
1.7.303.	Полка для хранения шлемов
1.7.304.	Шлем для вратаря с маской
1.7.305.	Шлем для игрока
Художественная гимнастика	
1.7.306.	Булава гимнастическая
1.7.307.	Зеркала передвижные
1.7.308.	Ковер гимнастический
1.7.309.	Лента гимнастическая
1.7.310.	Мат акробатический
1.7.311.	Мат гимнастический
1.7.312.	Мяч гимнастический юниорский
1.7.313.	Обруч гимнастический
Часть 7. Душевые и туалеты при спортивном комплексе	
Основное оборудование/Дополнительное вариативное оборудование ( <a href="#">позиции 1.7.318</a> - 1.7.322 в случае их отсутствия в проектной документации)	
1.7.314.	Педальное ведро
1.7.315.	Держатель для туалетной бумаги
1.7.316.	Сиденье для унитаза
1.7.317.	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер бумажных полотенец
1.7.318.	Диспенсер для мыла
Подраздел 8. Коридоры и рекреации	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
1.8.1.	Диван модульный/кресла модульные/кресла-мешки
1.8.2.	Стол модульный, регулируемый по высоте
1.8.3.	Стул ученический, регулируемый по высоте
1.8.4.	Стеллаж демонстрационный
Технические средства	

Основное оборудование	
1.8.5.	Электронные часы
1.8.6.	Видеокамера внутреннего наблюдения
1.8.7.	Система экстренного оповещения
1.8.8.	Интерактивная стойка со встроенным планшетом
1.8.9.	ЖК панель с медиаплеером
Дополнительное вариативное оборудование	
1.8.10.	Стойка для зарядки мобильных устройств
1.8.11.	Электронное табло (бегущая строка)

