

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "Лингвистический лицей №22"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

Протокол №
От 29.08.2024 г

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол № 10
От 30.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ

"Лингвистический
лицей №22" №143-
ОД/02

от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2024

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, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (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.

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. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

В связи с отсутствием плавательного бассейна и возможности проведения раздела «плавание», в программе внесены изменения.

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 .

В связи с отсутствием плавательного бассейна и возможности проведения раздела «плавание» , в программе внесены изменения

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20	3	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	5	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	3	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	13	53	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика	13	3	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	5	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	4	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	1	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	1	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	2	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/?ys
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в учебный предмет. Правила поведения в физкультурном зале. Организационные команды	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Строевые команды. Ходьба и бег (ходьба на носках, на пятках ,в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Формирование навыков выполнения прыжков (разновидности прыжков на месте и в движении)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Физкультзарядка в режиме дня. Ритм и темп	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Упражнения с мячами. Метание мяча с места, на заданное расстояние. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Упражнение с мячами. Метание в цель. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Старты из различных исходных положений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Правильное дыхание. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук. (ОФП)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Индивидуальная работа с мячом. Ловля и броски мяча в парах. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Развитие координационных способностей. Перекаты мяча. Игра «Бросай-поймай»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски мяча в цель (щит, обруч, мишень, щит) ОРУ с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ведение мяча на месте, ведение мяча на месте с последующей передаче партнеру	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Развитие ловкости. Перебрасывание мяча. Подвижные игры с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ведение мяча шагом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке. ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост. ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Лазанье и перелезание (лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке) ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Лазанье и перелезание (перелезание через препятствие). Переползание. ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Висы и упоры. Круговая тренировка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. Развитие гибкости посредством гимнастических упражнений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения в равновесии, ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание препятствий) Развитие силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Спрыгивание и запрыгивание. Опорный прыжок (вскок, соскок)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Круговая тренировка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Прыжки со скакалкой. ОРУ со скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Развитие координационных способностей (1	0	1	www.edu.ru

	преодоление препятствий). ОФП				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Подвижные игры на материале волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Броски мяча и ловля после отскока. Эстафеты с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
41	Развитие ловкости. Жонглирование. Подвижные игры с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
42	Прыжковые упражнения. Прыжки с преодолением препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
43	Подвижные игры «Пятнашки». Развитие гибкости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
45	Упражнения с мячами. Броски мяча, ловля, ведение мяча на месте и шагом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					https://www.gto.ru
46	Развитие координационных способностей(ходьба и прыжки через препятствия)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
47	Сложно координированные прыжковые упражнения. Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
48	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
49	Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
51	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (с места, с трех шагов разбега)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
52	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с разбега (с 3-5 шагов). Прыжковые упражнения	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Освоение правил	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
55	Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
56	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьбы 50 м)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
57	Развитие выносливости. Равномерный бег 500 м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
58	Понятие – скорость. Ускорения 20-30 м. Специально беговые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
59	Бег с изменением скорости и направления. Техника бега на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
60	Специально-беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Развитие выносливости. Равномерный бег 1000 м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры. Правила поведения в период летних каникул, правила поведения на воде.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег по разметкам, с преодолением препятствий. ОРУ	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Бег с ускорением 20-30 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Специально-беговые упражнения (СБУ). Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Сила как физическое качество. Прыжковые упражнения (прыжки на одной и двух ногах) ОРУ	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество. Бег с ускорением 30 м. ОРУ	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					10 https://uchi.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (50 м бег, 100 м ходьба) ОРУ	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. ОРУ с т. мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Спортивные и подвижные игры. Владение мячом. Ловля и передача мяча в парах. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ловля и передача мяча в парах. Броски мяча в цель двумя руками из-за головы. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Развитие ловкости, перебрасывание мяча. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ведение мяча шагом, броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ведение мяча шагом, передача мяча после ведения. Бросок мяча в цель после ведения. Подвижные игры с мячом	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	ОРУ с гимнастическими палками. Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед. ОРУ с гимнастическими палками	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ползание и лазание, переползание и перелазание. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гимнастической стенке				
25	Преодоление полосы препятствий, развитие силовых способностей. Ходьба по гимнастической скамейке (повороты, выпады, переступания)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в равновесии, упражнения в висе. ОРУ со скакалкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Освоение акробатических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Развитие силовых способностей, упражнения обще-физической подготовки (поднимание туловища из положения лежа, ...)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Режим дня	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Развитие координации посредством различных упражнений и игр.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
32	Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени. Значение занятий на лыжах для здоровья человека. Требования к одежде. Переноска и надевание лыж.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Ступающий и скользящий шаг без палок, передвижения приставными шагами влево-вправо	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повороты переступанием, передвижение скользящим шагом без палок.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение скользящим шагом с палками(техника отталкивания палкой)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Развитие выносливости (передвижение до 1000 м)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах (спуск в нижней стойке).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Спуски и подъёмы на лыжах (с палками и без)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Развитие выносливости (передвижение на лыжах до 1000м)	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Техника выполнения скользящего шага. Эстафеты на лыжах	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
41	Равномерное передвижение по дистанции до 1500м. Развитие выносливости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с элементами волейбола. Подбрасывание мяча с заданиями. ОРУ с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Игра «Играй, играй, мяч не теряй» Передачи мяча в парах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения. Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения. Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Перебрасывание мяча через сетку. Передачи мяча в парах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Сложно координированные беговые упражнения. Бег с изменением направления	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Игры с приемами баскетбола. ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Игры с приемами футбола: удары по воротам	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с места	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Развитие координационных способностей, прыжки с преодолением препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Развитие скоростных способностей, старты из различных исходных положений. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м.	1	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Подвижные игры. Правила поведения в период летних каникул, правила	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	поведения на воде.				https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	12	56	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Организационно-методически требования на уроке физической культуры. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег в чередовании с ходьбой. Специально-беговые упражнения (СБУ).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Ходьба и бег с изменением направления. СБУ. Бег с ускорением 20-30-40 м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с преодолением препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	.Быстрота как физическое качество. Техника выполнения бега с высокого старта. Бег 30 м.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Выносливость как физическое качество. Равномерный бег 10-12 минут (чередование бега и ходьбы)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Развитие выносливости. Бег 500 м. Прыжковые упражнения	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча. ОРУ с т.мячами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание т. мяча на дальность	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки на двух, одной ноге (с изменением высоты и направления прыжка)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. ОФП	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Владение мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. ОРУ с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, «змейкой». Подвижные игры с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ловля и передача мяча в парах в движении шагом, ведение мяча с дальнейшим попаданием в кольцо	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Строевые упражнения, перестроение в шеренге и колонне. Развитие силовых способностей .	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Комбинация из ранее изученных акробатических упражнений. Техника выполнения	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Висы и упоры: вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Лазанье и перелезание. Лазанье по канату в три приема	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, выпадами, повороты на носках и	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	одной ногое, повороты прыжком.				
27	Комбинация из ранее изученных упражнений в равновесии. Развитие гибкости.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Преодоление полосы препятствий с использованием способов лазанья и перелезания. Развитие силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Опорный прыжок (вскок, соскок). Прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Опорный прыжок. Преодоление гимнастического снаряда способом «ноги врозь» с разбега	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Сложно координированные прыжковые упражнения. Круговая тренировка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Упражнения с использованием элементов адаптивной физкультуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Упражнения со скакалкой. Развитие ловкости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила выбора одежды. Способ переноски лыж	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Попеременный двухшажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Совершенствование техники передвижения попеременными ходами	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Равномерное передвижение по дистанции. Падение на бок и вставание после падения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Совершенствование техники передвижения одновременными ходами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Равномерное передвижение по дистанции. Спуски и подъемы.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом 1000 м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Совершенствование подъема «лесенкой». Передвижение по дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Торможение «плугом». Равномерное передвижение по дистанции 1500 м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
46	Контроль техники передвижения на лыжах	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Контроль техники выполнения спуском и подъёмов	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
48	Развитие выносливости (равномерное передвижение на лыжах до 2000м)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
49	Командные подвижные игры. Упражнения с мячами (подбрасывание, ловля и передача мяча)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
50	Подбрасывание мяча на заданную высоту, броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
51	Перебрасывание мяча через сетку. Подвижные игры с элементами пионербола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
52	Эстафеты с мячами. Развитие двигательных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
53	Сложно координированные прыжковые упражнения. Преодоление препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					https://www.gto.ru
54	ОРУ с мячами. Упражнения в парах с мячами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
55	Подвижные игры с мячом. ОФП	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
56	Подвижные игры с использованием приемов спортивной игры «баскетбол»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
57	Игры с использованием приемов футбол: метко в цель	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
58	Ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления (футбол)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
59	Удар по воротам. Попадание в цель (ворота)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
60	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
61	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
62	Прыжок в длину с разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжковые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
63	Прыжок в длину с разбега , техника выполнения . Прыжковые упражнения.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
64	Техника бега на короткие дистанции. Ускорения 30-40 м. СБУ	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
65	Ускорения 50-60 м. Финиширование	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Правильное дыхание	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Подвижные игры. Правила поведения в период летних каникул, правила поведения на воде	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Акробатическая комбинация	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Акробатическая комбинация	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Обучение опорному прыжку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Обучение опорному прыжку	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
47	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Эстафеты				https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
51	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	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
52	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	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					https://www.gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
63	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru
65	Беговые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Беговые упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных
организаций / В.И.Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019 г – 176 с;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://www.gto.ru/>

