

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
МБОУ «НШ-ДС № 58»**

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

_____ Плешивцева ЕС

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Советом учреждения

_____ Яровенко СВ

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "НШ-
ДС № 58"

_____ Плешивцева ЕС

Приказ №58

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3239327)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Курган 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 – 270 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой 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. Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения.	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка.	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
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	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	0.5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
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	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);					
6	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

12	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	строю					
19	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Перекааты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках (держатъ) – перекаатом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	вперёд лезть и «мост» - лезть					https://uchi.ru/
25	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

31	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
39	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки					https://uchi.ru/
48	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Бег 30 метров.Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Высокий старт. Смешанный бег 1000 м без уч.вр. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ГТО					
54	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	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.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Режим дня школьника Режим дня и	1				www.edu.ru

	правила его составления и соблюдения					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения. Правила развития	1				www.edu.ru

	физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Строевые упражнения. Техника челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Проведение общеразвивающих упражнений в движении. Тестирование челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Изучение техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Тестирование метания малого мяча на дальность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Изучение высокого и низкого старта. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Развитие скоростных способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Проведение ОРУ в движение. Смешенное передвижение по учебному кругу 1км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Седы- на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад- вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	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.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Акробатические упражнения: перекаты в группировке, назад, на бок. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Акробатические упражнения. Комбинация: из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать)- перекатом вперед лечь и "мост" лечь.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
27	Подвижные игры с гимнастическими упражнениями.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Повторение изученных акробатических упражнений. Тестирование комбинаций.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Спуски на лыжах.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение по лыжной трассе ранее	1			www.edu.ru

	изученными способами лыжных ходов.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	0				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ведение мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Игры для развития быстроты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игры для развития внимания и	1				www.edu.ru

	ловкости.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Прыжковые упражнения. Зачет: Прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Техника выполнения бега на дистанцию 60м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Тестирование бега на дистанцию 60м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
56	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; бег 60м. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения. Правила	1				www.edu.ru

	развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Равномерный медленный бег. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Беговые упражнения. Зачёт челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Смешанный бег 1000м. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстоянием 4-5м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	на дальность и заданное расстояние.					
14	Зачет метания малого мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Равномерный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	2				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					
21	Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	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.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Кувырок вперед, кувырок назад в упор присев. Профилактика утомления.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперёд слитно. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
28	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну. Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. соскок с опорой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня, козла.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатические упражнения, комбинации. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижения на лыжах по учебной	1				www.edu.ru

	дистанции.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Спуски на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Приём передача мяча. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Передача мяча, подброшенного партнёром. Приём и передача мяча. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Передача мяча, наброшенного партнёром через сетку. Передачи в парах через сетку. Игра пионербол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Равномерные бег по учебному кругу. Бег 60м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	Зачёт бег 60м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Равномерный бег. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Зачёт челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Смешанный бег 1000м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Равномерный медленный бег 6 мин. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения. Правила развития	1				www.edu.ru

	физических качеств. Зачет. Бег 60 м.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Беговые упражнения. Техника выполнения челночно бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Беговые упражнения. Зачёт челночного бега 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Смешанный бег 1000м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Равномерный медленный бег 6 мин. Специальные беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Специальные развивающие упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Зачёт метание малого мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Преодоление препятствий в беге. "Круговая эстафета"	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастические упражнения. Повторение изученного материала.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Мост из положения лежа. Мост из положения стоя с помощью учителя.					
22	Гимнастические упражнения. Комбинация из ранее изученных элементов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения на развитие координации. Лазание по канату в три приема	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Перелезание через препятствие. Эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Акробатические упражнения, комбинации. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок на горку матов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну. Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. соскок с опорой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Перелезание через гимнастического коня, козла.					
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Повороты на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Спуски на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	км.					
39	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.					https://uchi.ru/
48	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Беговые упражнения. Бег 60м.	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Зачёт бег 60м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Специальные беговые упражнения.Равномерный бег по учебному кругу. Челночный бег 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Зачёт челночный бег 3x10м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Равномерный смешанный бег 1000м. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Равномерный медленный бег 6 мин. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

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

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/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО
«Русское слово-учебник»;

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>

