

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей физической
культуры

Сорокин А.В.
Протокол №2 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Поздышева Г.А.
Протокол №2 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Поздышева Г.А.
Приказ №135 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 914805)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Гаврилов-Ям 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 часов: 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.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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.

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.

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; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 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. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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;
- 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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавание	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Плавание	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавание	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавание	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что понимается под физической культурой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Режим дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Способствовать развитию физических качеств в игре.					
9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
14	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
18	Освоение правил и техники	1		1		https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					method
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	равновесии.					
26	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Осанка человека	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Гигиена человека	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя наместе в одну шеренгу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Строевые команды в лыжной подготовке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Способы передвижения в колонне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	по два с лыжами в руках.					
36	Стойки лыжника, имитационные упражнения техники передвижения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Подъем в уклон «лесенкой».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Техника спуска с пологого склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Развитие выносливости на дистанции 1 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Игры на учебном склоне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Понятие терминов лыжных гонок. Соревнования.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	ОРУ. Подвижные игры «Класс,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	смирно!», «Октябрюта». Эстафеты					
50	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Развитие выносливости, способствовать развитию	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	физических качеств в игре.					
60	Развитие выносливости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Плавание. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные способы передвижения человека.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическое развитие человека. Измерение показателей физического развития. Комплексы упражнений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Развитие скоростных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Развитие выносливости. Подвижная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Кто раньше, кто быстрее?»					
7	Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Подвижные игры для развития координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
16	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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
19	Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. правила проведения закаливающих процедур.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Измерение показателей физического развития. комплексы упражнений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
21	Физические качества и их развитие.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1		www.edu.ru

	Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Построение. Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.					https://uchi.ru/
34	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение ступающим шагом до 1 км. Подвижные игры без лыжных палок.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Скользкий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Торможения. Подъем по склону «лесенкой». Игры на склоне.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».					https://uchi.ru/
49	Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Плавание. Правила гигиены и техники безопасности на воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прыжки с тумбочки. Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на груди». Проплыwanie небольших расстояний до 10 м способом «кроль на груди».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения для развития координации движений. Эстафеты с бегом. Метание мяча одной рукой с места.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Метание мячей в цель. Игра «Заяц без логова».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Бег 6 минут для развития выносливости. Игры с мячом. Упражнения для укрепления мышц	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	спины и живота.					
56	Совершенствование бега. Бег на дистанции до 60м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с выручкой».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра «Команда быстроногих»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Подвижные игры на основе	1		1		www.edu.ru

	волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Закаливание организма под душем	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	бег (4мин).					
6	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег с ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на вису».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

13	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
17	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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
19	Виды физических упражнений. Индивидуальные комплексы физических упражнений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
21	Физическая нагрузка и ее дозировка.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатические	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнения.					https://uchi.ru/
28	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Надевание и переноска лыж.					
34	Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Делай как я!».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение ступающим шагом 1км. Игра «На буксире».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Скользкий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Скользкий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подвижная игра «Кто обгонит».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	во рву».					
49	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Плавание. ТБ. Упражнения для освоения способа "кроль на груди". Упражнения для освоения способа «кроль на спине». Банные процедуры и массаж.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде. Проплывание одним из способов 25м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжки в высоту. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.					https://uchi.ru/
56	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игры и эстафеты, включающие метательные упражнения. Упражнения на пресс.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Борьба за мяч».					
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибаловка в два мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Подвижная игра «Перестрелка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Общее представление о физической подготовке, физической нагрузке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с изменяющимся направлением	1		1		www.edu.ru

	<p>движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции (60м). Бег с высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). Развитие скоростных способностей.</p>					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	<p>Упражнения для развития быстроты. Бег на 300 м – зачет. Игра : «Пустое место».</p>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	<p>Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).</p>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	<p>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Развитие силовых и координационных способностей.</p>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	<p>Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
10	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
11	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса</p>	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Бег на 1000м					
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
13	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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
15	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости и внимания. Игра «Мышеловка», «Разведчики и часовые».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Развитие гибкости, скоростных способностей. Подвижная игра «Веребочка под ногами», «Невод», «Зяц, сторож, Жучка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место», «Западня».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты», «Эстафета зверей», «Волк во рву».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Самостоятельная физическая подготовка.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Выполнение комплексов упражнений в домашних условиях.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Развитие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координационных способностей.					
25	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Акробатические упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».					
31	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Закаливание организма. Обтирание.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дистанции 1,5 км в медленном темпе.					https://uchi.ru/
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Повороты переступанием в движении. Игра "Снежный биатлон"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона. Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Соревнования с отдельным стартом на дистанции 1 км. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
44	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью. Подвижная игра «Кто обгонит».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким и средним	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	отскоком. Игра «Гонка мячей».					
50	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Перестрелка». Вариант игры в мини-волейбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места с шага	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	на дальность и заданное расстояние.					
54	Метание мяча с места с одного шага. Челночный бег 3х10 – зачет.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Метание мяча на дальность – зачет. Наклон вперед из и.п. – стоя.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Подвижные игры на основе футбола.	1		1		www.edu.ru

	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в футбол.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Ведение мяча попеременно ведущей и не ведущей ногой с изменением направления движения. Учебная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Плавание. ТБ. Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». Проплыwanie отрезков 10-25м 2-6 раз.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Упражнения для освоения способа плавания «брасс». Проплыwanie отрезков 10-25м 2-6 раз любым способом Банные процедуры и массаж. Игры на воде.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,
Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под
редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1–4 классы. Методическое пособие. Погадаев Григорий
Иванович;

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru), <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> "Сайт «ФизкультУра»"

<https://resh.edu.ru/> "РЭШ"

<https://uchi.ru/> "Учи. Ру"

<http://www.edu.ru> : Федеральный портал "Российское образование"

<https://uchebnik.mos.ru/> : "Московская электронная школа"

<https://myschool.edu.ru/> : "Моя школа"