

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

МАОУ "Гимназия "Исток"

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения

Протокол №1 от «30»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом
совете

Протокол № 11 от «31»
08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Гулак С.В.
Приказ от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 513642)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Великий Новгород 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 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10	РЭШ
1.2	Лыжная подготовка	12	РЭШ
1.3	Легкая атлетика	8	РЭШ
1.4	Подвижные и спортивные игры	24	РЭШ
Итого по разделу		54	
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура			
2.1	Гигиена человека	1	РЭШ
2.2	Осанка человека	1	РЭШ
2.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	РЭШ
Итого по разделу		3	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	РЭШ
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	13	РЭШ
2.3	Легкая атлетика	9	РЭШ
2.4	Подвижные игры	10	РЭШ
2.5	Спортивные игры	13	РЭШ
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	7	РЭШ

	нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	1	РЭШ
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	10	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	13	РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	23	РЭШ

Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	РЭШ
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	РЭШ
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	РЭШ
1.2	Закаливание организма	1	РЭШ
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	8	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	12	РЭШ

2.4	Подвижные и спортивные игры	26	РЭШ
Итого по разделу		57	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	РЭШ
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Разновидности ходьбы и бега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Разновидности ходьбы, бега. Режим дня и личная гигиена. Возникновение физической культуры у древних людей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Разновидности прыжков: на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), с продвижением назад и вперед, левым и правым боком, в длину и высоту с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Разновидности прыжков: в длину и высоту с места. запрыгивание на горку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	матов, спрыгивание с нее.		
7	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, в вертикальную цель, стену.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Инструктаж по ТБ во время ПИ. Изучение подвижных игр: «Не оступись», «Пятнашки», Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Изучение подвижных игр: « Кто быстрее», «Горелки». Закаливание организма (обливание, душ), «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Изучение подвижных игр: «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Волк во рву».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Изучение подвижных игр: «Третий лишний», «Быстро по местам», «Рыбки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Изучение ПИ «Брось – поймай».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

16	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Броски мяча двумя руками стоя на месте в щит.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передача мяча (снизу, от груди)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передача мяча (от плеча).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передача мяча (от плеча).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Повторение ПИ «Выстрел в небо».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Бросок мяча с места. Изучение ПИ «Охотники и утки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Бросок мяча с места. Повторение ПИ «Охотники и утки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Техника безопасности на уроке гимнастики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
28	Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Танцевальные упражнения. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения на низкой перекладине – сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Преодоление полосы препятствий с лазаниями и перелезаниями. Ползание и переползание по-пластунски.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Хождение по наклонной гимнастической скамейке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Организующие команды и приемы; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Повороты переступанием на месте. Изучение техники ступающего шага.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Повороты переступанием на месте. Повторение техники ступающего шага.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Изучение техники скользящего шага без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Повторить техники скользящего шага без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Изучение техники спуска в основной	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	стойке.		https://uchi.ru/
47	Повторение техники спуска в основной стойке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Изучение техники торможения падением. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Повторение техники торможения падением. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Развитие скоростных способностей посредством эстафет. Развитие выносливости посредством эстафет.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Изучение ПИ «Охотники и олени».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Изучение ПИ «Встречная эстафета», «День и ночь». Повторение ПИ «Охотники и олени».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Изучение ПИ «Попади в ворота». Повторение ПИ «День и ночь».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Изучение ПИ «Кто дальше прокатится». Повторение ПИ «Попади в ворота».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Общеразвивающие физические упражнения для развития основных качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Изучение ПИ «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Изучение ПИ «Альпинисты», «Змейка»,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Не урони мешочек».		https://uchi.ru/
58	Изучение ПИ «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Смена сторон».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Основные правила, Техника безопасности, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	(тестов) 1-2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по ТБ Правила поведения в спортивном зале и на спортивной. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Разновидности ходьбы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Разновидности ходьбы и бега. Возникновение физической культуры у древних людей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения. Возникновение первых спортивных соревнований. Разновидности ходьбы, бега. Режим дня и личная гигиена.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Развитие скоростных качеств. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Разновидности прыжков: на месте и с поворотом, по разметкам, с продвижением, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку матов, спрыгивание с нее. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Разновидности прыжков: через препятствие, со скакалкой. Основные	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физические качества. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель различными способами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Инструктаж по ТБ во время ПИ. Изучение подвижных игр: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод»,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Изучение подвижных игр: «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Изучение подвижных игр: «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Изучение ПИ «Брось – поймай».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	головой).		
15	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Изучение ПИ «Бросок мяча в колонне».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Изучение ПИ «Выстрел в небо».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Изучение ПИ «Охотники и утки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Специальные передвижения: бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Изучение ПИ «Мяч среднему»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Техника безопасности на уроке гимнастики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	по двое в шеренге и колонне		
23	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Повторение кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Повторение стойке на лопатках. Обучение стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Передвижение по гимнастической стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижение по гимнастической стенке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Хождение по наклонной гимнастической скамейке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

32	Изучение ПИ «У медведя во бору», «Раки», «Тройка».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Изучение ПИ «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Организующие команды и приемы; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Повороты переступанием на месте. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Закрепление скользящего шага без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Закрепление скользящего шага с палками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Изучение техники спуска в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Повторение техники спуска в основной стойке. Техника попеременно двухшажного хода без палок. Закрепление техники подъема «лесенкой».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Изучение техники	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	торможения падением.		
42	Повторение техники торможения падением. Изучение техники торможения «плугом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Изучение техники подъема ступающим и скользящим шагом. Закрепление техники торможения «плугом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Изучение техники одновременного двухшажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Развитие скоростной выносливости посредством эстафет.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Развитие выносливости на дистанции 1000 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Изучение подвижных игр: «Встречная эстафета», «День и ночь», «На буксире».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Изучение подвижных игр: «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Проехать через ворота».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Изучение подвижных игр: «Слалом на санках», «Спуск с поворотом»,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Изучение подвижных игр: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Изучение ПИ: «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Изучение ПИ «Посадка картофеля». эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Инструктаж по ТБ во время занятий волейболом. Стойка волейболиста. Основные правила игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Изучение техники прямой нижней подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Изучение техники боковой подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Повторение техники боковой подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Инструктаж по ТБ во время занятий футболом. Остановка катящегося мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТОм	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Разновидности ходьбы и бега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Разновидности ходьбы, бега. Возникновение физической культуры у древних людей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Развитие скоростных качеств. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Разновидности прыжков: на месте и с поворотом, по разметкам, с продвижением, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку матов, спрыгивание с нее. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Разновидности прыжков: через препятствия, со скакалкой. Основные физические качества: Сила, быстрота,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	выносливость, гибкость, равновесие.		
7	Метание малого мяча с места на дальность. Виды физических упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Инструктаж по ТБ во время ПИ. Изучение подвижных игр: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Изучение подвижных игр: « Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит». Закаливание организма (обливание, душ).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Изучение подвижных игр: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Изучение ПИ «Брось – поймай».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Изучение ПИ «Охотники и утки», «Выстрел в небо».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ведение мяча на месте и в движении, вокруг стоек («змейкой»). Изучение ПИ «Гонка баскетбольных мячей».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Повторение ПИ «Гонка баскетбольных мячей»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Бросок мяча с места. Изучение ПИ «Попади в кольцо».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Техника безопасности на уроке гимнастики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Строевые упражнения: повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Размыкание и смыкание приставными шагами в	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	шеренге.		
23	Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью).Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Кувырок вперед в группировке. Упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Кувырок вперед в группировке. Упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	двумя ногами (с помощью).		
29	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом). Преодоление полосы препятствий с лазаниями и перелезаниями.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Преодоление полосы препятствий с лазаниями и перелезаниями. Передвижение по гимнастической стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Изучение ПИ «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Организующие команды и приемы; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Повороты переступанием на месте. Передвижения на лыжах ступающим и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	скользящим шагом.		
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем «лесенкой»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Закрепление скользящего шага с палками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Повторение техники спуска в основной стойке. Техника попеременно двухшажного хода без палок. Закрепление техники подъема «лесенкой».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Закрепление техники спуска в основной стойке, скользящего шага и техники попеременно двухшажного хода без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Повторение техники торможения падением. Изучение техники торможения «плугом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Изучение техники подъема ступающим и скользящим шагом. Закрепление техники торможения «плугом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Повторение техники подъема ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Изучение техники одновременного двухшажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшжаным.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

46	Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным. Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Развитие выносливости на дистанции 1500 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Изучение ПИ «Охотники и олени», «Встречная эстафета»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Изучение ПИ «День и ночь», «На буксире».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Изучение ПИ «За мной», «Попади в ворота».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Изучение ПИ «Кто дальше прокатится», «Быстрый лыжник»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Изучение ПИ «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись – разойдись», «Смена мест».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Инструктаж по ТБ во время занятий волейболом. Стойка волейболиста. Основные правила игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Прием мяча снизу двумя	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	руками.		
57	Нижняя прямая подача. ПИ «Круговая лапта».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Общеразвивающие физические упражнения для развития основных качеств	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Инструктаж по ТБ во время занятий футболом. Прием и остановка мяча стопой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Прием и остановка мяча стопой. Ведение мяча внешней стороной стопы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. ПИ «Передал – садись».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. ПИ «Передай мяч головой»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Возникновение физической культуры у древних людей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Возникновение первых спортивных соревнований.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод»История зарождения древних Олимпийских игр.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	равновесие.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».. Закаливание организма (обтирание)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Инструктаж по Т.Б. Игры «У медведя во бору», «Раки»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Игры «Змейка», «Не урони мешочек»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	ОРУ. Игры «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

16	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».		https://uchi.ru/
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Подбрасывание и подача мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Т.Б. на уроках лыжной подготовки,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	обучение строевым приёмам с лыжами. Повороты на месте вокруг носков лыж.		https://uchi.ru/
33	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепление техники торможения «плугом». Техника поворота переступанием с горы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	ОРУ. Игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	ОРУ. Игры «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	ОРУ. Игры «Куда укатаешься за два шага», «На буксире»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Передвижение на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценивание техники торможения «плугом»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепление техники подъема на склон «елочкой», совершенствование техники поворота переступанием в конце спуска.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. Оценивание умения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствование техники подъема елочкой.		
41	На учебном круге совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Эстафета на скорость с этапом до 50м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	На учебном круге совершенствование техники попеременно двухшажного хода . Эстафета на скорость с этапом до 50м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Эстафеты на скорость с этапом до 50м. Совершенствование спусков и подъемов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Передвижение на лыжах. Подъём, спуск. Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствование техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Повторение скользящего шага с палками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета с этапом не менее 100 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.		
49	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	ОРУ. Игра «Становись — разойдись»,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Смена мест»		https://uchi.ru/
54	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	ОРУ. Игра Игра «Три движения», Эстафеты с предметами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч», Эстафеты с предметами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры, приемы игры в футбол. Удары по воротам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Теоретические сведения. Правила игры, приемы игры в футбол. Удары по воротам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Приемы игры в футбол. Удары по воротам. Передвижения. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Приемы игры в футбол. Удары по воротам. Передвижения. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО в наше время		https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие Погодаев Г.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.