

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МАОУ "Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.
Кузнецова" г. Тамбова"**

РАССМОТРЕНО
Методист

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Муравьева О.Ю.

Трикозенко И.В.

Курбатова И.В.

Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

Приказ № 480-о/д от
«02» сентября 2024 г.г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ИД 4895513)**

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

Тамбов 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования оставлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебного курса на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и

взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, формированию соревновательной деятельности в стране и системном динамичном образовании.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе 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 – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов. (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом пространстве.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и влево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбы 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки с упором на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросайте мяч в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических

предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

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 всплывание, 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

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическое упражнение из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегаются методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, 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 плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с

места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- 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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
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			http://resh.edu.ru/
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	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО(gto.ru)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	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	4			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
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	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие 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	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Подвижные игры Правила поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Ходьба на носках и пятках. Подвижная игра «Два мороза»	1		1		www.edu.ru
2	Что такое физическая культура. Современные физические Упражнения. Освоение строевых упражнений. Техника бега с высокого старта.	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Техника бега на30 м. Подвижная игра «пустое место»	1		1		www.edu.ru
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Развитие выносливости к длительному бегу. П/игра «Охотники».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Два Мороза».	1		1		www.edu.ru
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости. . Равномерный бег до600-800м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Равномерный бег до800- 1000м..	1		1		www.edu.ru
8	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Техника шестиминутного бега. Подвижная игра «День ночь».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки	1		1		www.edu.ru

	низкая перекладина. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет»				
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Техника выполнения многоскоков (8 прыжков). Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	www.edu.ru
11	Разучивание фазы приземления из прыжка. Техника выполнения наклона вперед из положения сидя. Игра «Запрещенное движение».	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	www.edu.ru
13	Техника метания мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Полоса препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Подвижная игра «День, ночь».	1		1	www.edu.ru
15	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках по подвижным играм с элементами спортивных. Техника ведения мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Упражнения с различными вариантами бросков и ловли мяча. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Передал садись».	1		1	www.edu.ru
17	Развитие ловкости и координационных способностей. Подвижная игра «Попади в обруч».	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	1		1	www.edu.ru
19	Развитие двигательных способностей. Подвижные игры по выбору детей.	1		1	www.edu.ru
20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения учащихся во время каникул	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастика Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастика и спортивная гимнастика.	1		1	www.edu.ru
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты на право и на лево.	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям – стойка, упор, сед, положения	1		1	www.edu.ru

	лежа. Техника выполнения группировки, перекатов в группировке.					
24	Способы построения и повороты стоя на месте. Упражнения на развития гибкости. Подвижная игра «Удочка под ногами»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Строевые упражнения: перестроение в одну и две шеренге стоя на месте. Техника выполнения группировки и кувырка. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1		1		www.edu.ru
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения «мост» из положения лежа. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Техника упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		1		www.edu.ru
28	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника. Упражнения на развитие брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Техника упражнений в равновесии.	1		1		www.edu.ru
29	Акробатические упражнения, основные техники. Техника выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами.	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Осанка человека. Упражнения для осанки. Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина.	1		1		www.edu.ru
31	Гимнастические упражнения с мячом. Лазание по наклонной скамейки и гимнастической стенке. Подвижная игра «День, ночь»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Техника опорного прыжка – вскок на снаряд, соскок со снаряда. Приземление после спрыгивания. Техника перелезания через гимнастические снаряды. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru
33	Гимнастические упражнения в прыжках. Техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Подвижная игра «Змейка».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Правила поведения учащихся во время каникул. Подвижные игры по выбору детей.	1		1		www.edu.ru
35	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		www.edu.ru

37	Упражнения в передвижении на лыжах. Игра на снегу «Забей Мяч»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Упражнения в передвижении на лыжах. Игра Кто дальше прокатиться.	1		1		www.edu.ru
39	Техника имитации передвижения на лыжах. Игра «Проехать через ворота».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Техника имитации передвижения на лыжах	1		1		www.edu.ru
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		www.edu.ru
43	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника передвижения на лыжах со скользящим шагом	1		1		www.edu.ru
45	Техника передвижения на лыжах с плавным шагом в полной гармонии Игра «Кто быстрее»	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Считалки для мобильных игр	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
47	Чем отличается ходьба от бега. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
48	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
49	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
50	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
53	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
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					method
55	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямым разбега. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО подтягивание	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО отжимание	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Правила поведения и техника безопасности на улице во время летних каникул	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата Изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	I триместр Легкая атлетика и подвижные игры. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и подвижным играм.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История живых игр и соревнований у древних народах. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Игра «Быстро по местам»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Зарождение Олимпийских игр. Техника бега на 30м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Пятнашки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Современные Олимпийские игры. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Техника бега на длинные дистанции до 1000м. Игра «К своим флажкам»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физическое развитие. Бег с поворотами и изменением направлений. Техника шестиминутного бега. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Физические качества. Бег с поворотами и изменением направлений. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Салки маршем».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Физическое развитие. Развитие скоростно-силовых способностей Техника метания мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дневник наблюдений по физической культуре. Сложно координированные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Броски мяча в	1		1		www.edu.ru

	неподвижную мишень (2x2) с 4-5 м из разных исходных положений стоя, сидя, лёжа				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Техника выполнения многоскоков (8 прыжков). Игра «Прыгающие воробышки».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Техника выполнения наклона вперед из положения сидя. Игра «Запрещенное движение».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника прыжка в высоту с прямогоразбега. Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина. Подвижная игра «У медведя во бору»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Отличие подвижных игр от спортивных.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Сложно координированные прыжковые упражнения. Полоса препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Подвижная игра «День, ночь».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ведение мяча на месте. Передача мяча в паре. Игры с приемами баскетбола.	1		1	www.edu.ru
16	Техника передачи и ловли мяча в парах. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника ведения мяча по прямой. Варианты ведения мяча с обводкой предметов. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	www.edu.ru
18	Терминология и правила игры в баскетбол. Техника броска мяча в кольцо от груди двумя руками. Варианты ведения мяча с обводкой предметов. Прием «волна» в баскетболе	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Развитие двигательных способностей. Подвижные игры по выбору детей.	1		1	www.edu.ru
20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения учащихся во время каникул	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	II триместр Гимнастика Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды.	1		1	www.edu.ru
22	Развитие координационных способностей. Понятие упор присев, упор лежа, группировка.. Строевые упражнения. Перекаты вперед, назад, в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

23	Название гимнастических снарядов. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и на развитие физических качеств. Перекаты вперёд, назад, в сторону. Мост, Подвижная игра «Фигура»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Составление комплекса утренней зарядки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Техника выполнения кувырка в сторону. Мост, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Гимнастическая разминка. Техника выполнения «моста» из положения лежа. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой Техника выполнения стойки на лопатках. Вис стоя и лежа. Техника подъёма туловища из положения, лёжа за 1 минуту Игра «Слушай сигнал»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Полоса препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с гимнастическим мячом. Техника выполнения опорного прыжка – в упор стоя на коленях. Соскок из упора присев с коня.	1		1		www.edu.ru
31	Танцевальные гимнастические движения. Техника выполнения опорного прыжка – в упор стоя на коленях. Соскок из упора присев с коня	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Танцевальные гимнастические движения. Гимнастические упражнения в прыжках. Техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Подвижная игра «Змейка».	1		1		www.edu.ru
33	Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила хранения лыж	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника выполнения поворотов на месте, переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра.	1		1		www.edu.ru
35	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подвижная	1		1		www.school.edu.ru

	игра.				https://uchi.ru/
36	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Подвижная игра.	1		1	www.edu.ru
37	Техника передвижения скользящим шагом с палками до 500-800 м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Техника выполнения одновременного бесшажного хода на отрезке 100 м. Подвижная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Подвижная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Выдающиеся лыжники России. Спуски с уклонов. Использование лыжных ходов в гонке на 1км. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подвижная игра. Падение на бок во время спуска. Подвижная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Техника выполнения спуска в основной стойке. Подвижные игры на снегу	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	III триместр Подвижные игры Подвижные игры с элементами волейбола Правила соревнований. Техника выполнения основной стойки и перемещения. Развитие координационных способностей.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Двигательные качества человека. Техника выполнения нижней подачи. Подвижная игра	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным играм и легкой атлетике	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	www.edu.ru

	Основная стойка баскетболиста. Способы перемещения по площадке. Подвижная игра «Салки с мячом»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Совершенствование техники ведения мяча. Преодоление полосы препятствий с ведением мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Негативные факторы нездорового образа жизни. Техника приёма, ловли и передач мяча от груди двумя руками. Игра «Передал- садись».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Современные методы физического самовоспитания. Техника броска мяча от плеча одной рукой. Игра «Метко в корзину».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Гигиенические знания о режиме дня учащихся. Развитие быстроты. Техника выполнения наклона вперед из положения сидя. Игра «На перегонки с мячом».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Результаты выступлений сборных команд России на Олимпийских играх. Тактика игры в защите. Учебная игра с использованием знаний тактических действий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина. Учебная игра в баскетбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Терминология и правила игры в баскетбол - теоретический опрос.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 2 ступени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение попересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	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
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	вперед из положениястоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«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
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	І триместр Легкая атлетика и подвижные игры. 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	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок. Кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Старты из различных исходных положений. Понятие «эстафета», «старт», «финиш».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Обучение технике высокого старта Техника бега на 30м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Совершенствование техники высокого старта. Техника бега на 60м. Игра «Команда быстроногих».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Олимпийские игры: история возникновения. Техника бега на выносливость. Игра «Пятнашки». Техника прыжка в длину с места. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Метание мяча на дальность. Техника шестиминутного бега. Подвижная игра по выбору детей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Многоскоки. Правила соревнований в беге и прыжках. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м , ходьба-100м). Подвижная игра «Лиса и куры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Чередование бега и ходьбы (бег - 80м , ходьба-90м).Подвижная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Салки маршем».				
9	Влияние бега на здоровье. Правила соревнований в метании. Прыжок в длину с разбега Техника метания на дальность. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м , ходьба-90м). Подвижная игра «Волк во рву»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Кросс – 1км. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Броски мяча в неподвижную мишень (2x2) с 4-5 м	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Современное Олимпийское движение. Броски набивного мяча. Техника метание мяча в цель. Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра «У медведя во бору»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Составление комплекса зарядки. Значение подвижных игр для развития физических качеств. Челночный бег 3x10 м. Техника выполнения наклона вперед из положения сидя. Игра «Запрещенное движение».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных. Баскетбол- стойка, передвижения в стойке, повороты, остановка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Правила игры в баскетбол. Техника ловли передача мяча. Ведение мяча. Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Броски мяча в кольцо. Техника ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча Игра передал – садись.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Понятие об утренней гимнастики, закаливание. Броски мяча в кольцо. Техника ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча. Игра передал – садись	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника ведение мяча по прямой. Варианты ведения мяча с обводкой предметов. Броски мяча. Баскетбол 3x3.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Терминология и правила игры в баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с 5 м. Варианты ведения мяча с обводкой предметов. Баскетбол 3x3.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Виды физических упражнений. Техника ведения мяча по прямой. Баскетбол 3x3.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Закаливание организма под душем. Техника безопасности на улице	1		1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	II триместр Гимнастика Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения в движении противоходом. Группировка, перекаты в группировке назад- вперед, в сторону. Лазание по канату в три приема.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Общая характеристика гимнастической терминологии. Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три на месте Кувырок в сторону, перекат назад стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Страховка и самостраховка на уроках по гимнастике. Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Техника исполнения кувырка в сторону. Перекат назад стойка на лопатках согнув ноги, «мост». Игра «Мостик и кошка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Влияние акробатических упражнений на организм занимающихся. Акробатические упражнения в комбинации. Подвижные игры на внимание	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	История развития гимнастики. Техника сгибания и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Упражнения на гимнастической скамейке ходьба вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Акробатические упражнения в комбинации	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения на гимнастической скамейке Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Техника исполнения акробатической комбинации. Гимнастическая эстафета.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Основные правила организации распорядка дня. Висы и упоры: смешанные висы и упоры Передвижения, лазанье по гимнастической стенке Подвижные игры на внимание.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге. Подвижные	1		1	www.edu.ru

	игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика с использованием наклонов и поворотов туловища с изменением положения рук. Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Ритмическая гимнастика с шагами на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Лыжная подготовка Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Упражнения в поворотах на лыжах, перестроение стоя на месте и в движении. Техника передвижения ступающим шагом. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Температурный режим. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Техника попеременного бесшажного хода Подвижные игры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижениях на лыжах. Использование лыжных ходов в гонке по дистанции Техника попеременного двушажного хода. Подвижные игры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Техника бесшажного хода. Подвижные игры Использование лыжных ходов в гонке на 1км. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Занятия лыжами в режиме дня для учащихся. Техника бесшажного хода и применение его на дистанции. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски и подъемы. Использование лыжных ходов на дистанции. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Техника безопасности при спусках и подъемах. Торможение плугом. Спуски и подъемы. Использование лыжных ходов на дистанции. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Преодоление бугров, впадин при спусках. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов. Подвижные игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Техника подъема «ёлочкой». Подъем «полуёлочкой». Спуски с уклонов.	1		1	www.edu.ru

	Подвижные игры.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Выдающиеся лыжники нашей страны. Спуски с уклонов. Использование лыжных ходов на дистанции до 2км. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Спуск в средней стойке. Прохождение дистанции с переменной скоростью. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	III триместр Подвижные игры с элементами спортивных. Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным играм и спортивным играм: волейбол, пионербол, баскетбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила игры в пионербол. Стойки и передвижения. Техника приема и передач мяча во взаимодействии с партнерами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Игра «Пионербол».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Техника выполнения передачи партнеру и через сетку. Игра «Пионербол».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Роль физкультурной деятельности в жизнедеятельности человека. Техника выполнения подачи через сетку.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Гигиенические требования к одежде на занятиях в различных условиях. Учебная игра «Пионербол».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие прыгучести. Прыжки вверх из приседа. Игра «Кто самый меткий».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики из виса лежа на низкой перекладине 90см девочки. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p style="text-align: center;">I триместр</p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика и подвижные игры.</p> <p>Правила поведения и предупреждения травм на занятиях по легкой атлетике и подвижным играм. Бег на скорость в заданном направлении. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей</p>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Когда и как возникла физкультура и спорт. Встречная эстафета. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена. Беговые упражнения. Техника бега на 30м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Развитие скоростных способностей. Техника бега на 60м. Беговые упражнения. Метание на дальность. Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Современные Олимпийские игры. Метание на дальность –финальное усилие. Беговые упражнения. Техника шестиминутного бега. Подвижная игра по выбору детей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила личной и общественной гигиены. Беговые упражнения. Правила соревнований по метанию. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжок в длину с разбега. Развитие координации. Многоскоки. Правила соревнований в беге и прыжках. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба-100м). Метание мяча в цель. Подвижная игра «Лиса и куры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Значение подвижных игр для развития физических качеств и их отличие от спортивных игр. Техника метания в цель. Разновидность челночного бега. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Развитие координации. Беговые упражнения с координационной сложностью. Кросс по пересеченной местности. Варианты челночного бега. Подвижная игра по выбору детей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Здоровый образ жизни, значение и роль физической культуры. Техника прыжка в длину с места. Игра «Запрещенные движения»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Режим дня, его значение для хорошего самочувствия. Техника выполнения наклона вперед из положения сидя. Встречная эстафета.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Из истории развития физической культуры в России. Техника выполнения подтягивания – мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина. Встречная эстафета.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со низким отскоком. Бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Эстафеты с мячом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Из истории развития физической культуры в России. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Варианты ведения мяча с обводкой предметов Баскетбол 3х3	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Терминология и правила игры в баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с 5 м. Варианты ведения мяча с обводкой предметов. Игра «Мини-баскетбол»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

20	Предупреждение травм на улице во время прогулок. Игра «Мини-баскетбол»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	II триместр Гимнастика Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Общая характеристика гимнастической терминологии. Построения и перестроения в колоннах и шеренгах. Группировка, перекувырки вперед, назад, вправо, влево. Кувырок в сторону. Игра «Мостик и кошка».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тел. Комбинация из ранее изученных акробатических элементов. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку (разбег, наскок на мостик). Соскок с возвышенности.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Закаливание организма Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку (всок на гимнастический козел на колени).Соскок с гимнастического козла. Техника выполнения упражнений на низком гимнастическом бревне	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Акробатические упражнения в комбинации. Техника прохождения гимнастической полосы препятствия.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Страховка и самостраховка на уроках по гимнастике. Техника исполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Влияние акробатических упражнений на организм занимающихся. Техника подъёма туловища из положения, лёжа. Техника исполнения прыжка через гимнастического козла.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	История развития гимнастики. Смешанные висы и упоры. Техника сгибания и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Основные правила организации распорядка дня. Смешанные висы и упоры. Техника подъёма туловища из положения, лёжа за 1 минуту	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1			www.edu.ru

	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гимнастические упражнения с обручем, скакалкой. Техника исполнения прыжков через скакалку за 1 минуту					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Основные правила самоконтроля за нагрузкой во время выполнения упражнений. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Техника выполнения упражнений в равновесии. Комплекс танцевальных упражнений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Пагубное воздействие вредных привычек на организм и здоровье человека Танцевальные упражнения «Летка-енка» Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине девочки и на высокой мальчики.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Лыжная подготовка Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Повороты переступанием.. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Значение утренней гигиенической зарядки для человека. Бесшажный ход. Одновременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Попеременный двушажный ход техника исполнения. Прохождение дистанции 1 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Формирование правильной осанки у школьника. Использование лыжных ходов в гонках на лыжах. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Из истории развития национальных видов спорта. Физическая культура человека Одновременный двушажный ход - техника исполнения. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Зарождение лыжного спорта. Техника бесшажного хода и применение его на лыжной трассе. Бесшажный ход – техника исполнения Прохождение дистанции 1 км	1		1		www.edu.ru
40	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски и подъемы. Гонка на 1км.	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Преодоление бугров, впадин при спусках. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1		1		www.edu.ru
42	Техника подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой». Подъём «полуёлочкой» -	1		1		www.school.edu.ru

	техника исполнения. Спуски с уклонов.					https://uchi.ru/
43	Выдающиеся лыжники нашей страны. Спуски с уклонов. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1		www.edu.ru
44	Олимпийское движение: легенды и реальность Олимпиады. Прохождение дистанции до 2 км. Самостоятельные формы занятий	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	III триместр Подвижные игры с элементами спортивных. Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным играм и спортивным играм: волейбол, пионербол, баскетбол.	1		1		www.edu.ru
46	Правила игры в пионербол. Стойки и передвижения. Техника приема и передач мяча во взаимодействии с партнерами.	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Игра «Пионербол».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Техника выполнения передачи партнеру и через сетку. Игра «Пионербол».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Роль физической деятельности в жизнедеятельности человека. Техника выполнения подачи через сетку.	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Гигиенические требования к одежде на занятиях в различных условиях. Учебная игра «Пионербол».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Учебная игра «Пионербол».	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	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
61	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
62	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
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
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 мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
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
	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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 1) Физическая культура. 1-4 класс. Учебник/ Лях В.И. – М.: Просвещение, 2023.
- 2) Физическая культура. 3-4 классы. Учебник/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Просвещение, 2022.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1) Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации/ Лях В.И. –М.: Просвещение, 2019
- 3) Физическая культура. Методическое пособие. 1-4 классы/ Петрова Т.В., Петров С.С. – М.: Просвещение, 2022.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1) Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
- 2) Образовательная онлайн-платформа Учи.ру <https://uchi.ru>
- 3) Библиотека цифрового образовательного контента <https://urok.apkpro>