

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Кильмезского района Кировской области

МКОУ ООШ д. Паска Кильмезского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.М. Зверева

Приказ №49 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2494041)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Паска 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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, перекиды 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 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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	14		14	
2.4	Подвижные игры	17		17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru www.gto.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Лыжная подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru www.gto.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16		16	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики	1		1	www.edu.ru

	нарушения осанки и снижения массы тела				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru www.gto.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1

5	<p>Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	1		1		Поле для свободного ввода1
6	<p>Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).</p>	1		1		Поле для свободного ввода1
7	<p>Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.</p>	1		1		Поле для свободного ввода1
8	<p>Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</p>	1		1		Поле для свободного ввода1
9	<p>Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1		1		Поле для свободного ввода1

10	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди,	1		1		Поле для свободного

	стоя на месте. Ведение мяча на месте					ввода1
17	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Распорядок дня. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Гигиена человека. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и	1		1		Поле для свободного ввода1

	четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости					
25	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках	1		1		Поле для свободного

	(держат) – перекатом вперёд леть и «мост» - леть					ввода1
31	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического	1		1		Поле для свободного

	оборудования.					ввода1
37	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Построение. Правильное одевание лыж и палок. Скользящий и ступающий шаг.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение по дистанции ступающим и скользящим шагом. Переноска лыж.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль «Зимние виды спорта». Разучивание одновременного одношажного хода. Подвижные игры на снегу.	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Спуски с пологого склона в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с	1		1		Поле для свободного ввода1

	пололого склона в низкой стойке.					
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «лесенкой» и "полулесенкой"; прохождение дистанции 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля волейбольного мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1

52	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1

60	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Легкая атлетика». Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Смешанное передвижение 1000 метров	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1

6	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Метание малого мяча с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Метание малого мяча - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка. Эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1

11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Бег в умеренном темпе до 500 м. Эстафетный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Бег 500м - зачет. Эстафеты. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Стойки и передвижения. Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. Стойки и передвижения - зачет. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития скоростных качеств. Ведение мяча. Прием и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой и двумя руками снизу.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1

	прием и передача мяча в парах. Броски мяча.					
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития координации. Повороты с мячом на месте. Остановка "прыжком". Броски в кольцо.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча - зачет. Повороты с мячом на месте. Остановка прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра на основе игры в баскетбол.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование ведения мяча, бросков. Остановка прыжком. Повороты с мячом-зачет. Подвижная игра на основе игры в баскетбол.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование всех ранее изученных элементов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике. Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Танцевальные движения в гимнастике	1		1		Поле для свободного ввода1

23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Танцевальные шаги в гимнастике.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево - зачет; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке)	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатика (кувырок вперед, назад в группировке)	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях:	1		1		Поле для свободного ввода1

	стойки, упоры, седы, положения лёжа. Акробатика: кувырок вперед в группировке - зачет.					
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Акробатика: кувырок назад в группировке - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: стойки, упоры. Танцевальные гимнастические движения - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование	1		1		Поле для свободного

	акробатических упражнений. Висы и упоры. Упражнения на бревне.					ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Спуск с горы в основной стойке. Зачет - скользящий шаг.	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов	1		1		Поле для свободного

	при спуске с пологого склона в низкой стойке. Спуск с горы в основной стойке					ввода1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. Подъем лесенкой. Попеременный двухшажный ход.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой», "лесенкой"; прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Спуски и подъёмы на лыжах. Попеременный двухшажный ход - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Спуски и подъёмы на лыжах. Повороты переступанием, прыжком.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Прохождение дистанции 500м - зачет. Торможение лыжными палками	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет.	1		1		Поле для

	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Торможение лыжными палками					свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. Торможение падением на бок	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Торможение падением на бок. Спуск в средней стойке - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок волейбольного мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Бросок волейбольного мяча - зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1		1		Поле для свободного

	ВФСК ГТО					ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места и в движении. Ввод мяча из-за боковой линии.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль "Подвижные и спортивные	1		1		Поле для

	игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.					свободного ввода1
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в высоту способом "перешагивания" с прямого разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту способом "перешагивания" с прямого разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Бег 30м.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1

66	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет	1		1		Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
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	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с разбега. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Кроссовая подготовка.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 500м - девочки, 1000м - мальчики - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Стойки и перемещения баскетболиста.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Стойки и перемещения баскетболиста - Зачет. Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля мяча - Зачет. Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование передачи, ловли и бросков мяча. Повороты с мячом на месте, остановка "прыжком". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок баскетбольного мяча в кольцо - Зачет. Повороты с мячом на	1		1		Поле для свободного ввода1

	месте и после ведения, остановка "прыжком" Подвижные игры.					
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игра в баскетбол по упрощенным правилам - Зачет. Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения - Зачет, организующие команды на уроках физической культуры. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1		1		Поле для свободного ввода1

	физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.					
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Танцевальные упражнения из танца полька. Акробатика: кувырок вперед-назад в группировке - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька - Зачет. Акробатика: стойки, мост. Переворот в сторону. Висы и упоры.	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы и	1		1		Поле для свободного ввода1

	упоры. Лазание и перелезание по гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема.					
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы и упоры - Зачет. Упражнения на бревне. Лазание по канату в три приема.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Лазание и перелезание по гимнастической скамье и канату. Упражнения на бревне.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Лазание по канату - Зачет. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Броски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль "Гимнастика с основами	1		1		Поле для

	акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой - Зачет.					свободного ввода1
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1

38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом _ Зачет. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Горная часть: спуски и подъемы.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Переноска лыж. Преодоление дистанции до 1500м.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой» - Зачет; прохождение дистанции 2 км. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры	1		1		Поле для

	на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - Зачет.					свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие	1		1		Поле для свободного ввода1

	координационных способностей. Спортивная игра волейбол. Стойки и передвижения.					
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойки и передвижения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Стойки и передвижения - Зачет. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля яма отраженного сеткой.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах - Зачет. Броски и ловля.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Прямая нижняя подача - Зачет. Игра - "пионербол".	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с приемами	1		1		Поле для свободного

	футбола. Ведение мяча. Удары по мячу.					ввода1
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с приемами футбола. Ведение мяча. Удары по мячу. Удары по воротам.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом "перешагивания"	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Бег 30 м Зачет. Прыжок в длину с места и в высоту способом "перешагивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1		Поле для свободного ввода1

	ногами. Эстафеты. Прыжок в высоту способом "перешагивания" - Зачет.					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет. Бег 30 м. Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка. Бег 800м.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Бег 1000м - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Из истории развития физической культуры в России	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30-50 м.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного

	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30-60м. Метание малого мяча.					ввода1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет - Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Зачет - метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1

10	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Кроссовая подготовка: бег 1000м в умеренном темпе. Эстафеты. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м - Зачет. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль «Спортивные игры. Футбол.	1		1		Поле для

	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					свободного ввода1
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Сойки и перемещения. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Стойки и перемещения - Зачет. Прием и передача мяча от груди двумя руками. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Прием и передача мяча от груди двумя руками. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		Поле для свободного

	Передачи мяча в движении и броски мяча в корзину с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.					ввода1
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Техники тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам - Зачет	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Значение осанки для человека.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической	1		1		Поле для свободного

	перекладине. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения - Зачет. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.					ввода1
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Танцевальные упражнения "Летка-енка" - Зачет. Лазание по канату в три приема.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль «Гимнастика». Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты. Подъем переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль «Гимнастика». Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты. Кувырок вперед-назад в группировке - Зачет. Подъем	1		1		Поле для свободного ввода1

	переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".					
31	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Подъем переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по канату - Зачет. Подъем переворотом на низкой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Висы и упоры. Подъем переворотом на низкой перекладине - Зачет. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по "шведской стенке"и гимнастической скамье. Опорный прыжок через	1		1		Поле для свободного ввода1

	гимнастического козла, способом "напрыгивания". Прыжки через скакалку.					
36	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по "шведской стенке" и гимнастической скамье. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания" - Зачет. Прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
40	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах - Зачет. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - Зачет. Горная часть. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Зимние виды спорта».	1		1		Поле для

	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом - Зачет. Прохождение дистанции 3 км.					свободного ввода1
46	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Горная часть.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий. Спуск в средней стойке - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Горная часть: спуск в низкой стойке, подъемы "лесенкой" и "елочкой"	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 1 км - Зачет. Совершенствование попеременного двухшажного хода, скользящий шаг. Горная часть.	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Поле для свободного

	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					ввода1
51	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Сойки и передвижения. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Стойки передвижения - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Прием и передача мяча в парах через сетку.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приеме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками через сетку - Зачет. Нижняя	1		1		Поле для свободного ввода1

	прямая подача.					
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Прием мяча снизу двумя руками - Зачет. Нижняя прямая подача. Игра-пионербол.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль «Спортивные игры. Техничко тактические действия в волейболе. Совершенствование ранее изученных элементов. Нижняя прямая подача - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения:	1		1		Поле для свободного ввода1

	прыжок в длину с разбега способом "перешагивания".					
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Зачет - прыжок в длину с разбега способом "перешагивания". Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег - 30 м. - Зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность - Зачет. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски	1		1		Поле для

	набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Эстафеты					свободного ввода1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Челночный бег. Кросс 1 км - Зачет. Эстафетный бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

• Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский

центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

