


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ Школа № 132 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО


Павлов С.Т.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Христонова Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Сокур Н.В.
Приказ № 487
от «2» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1665135)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.о. Самара

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 – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
					Поле для свободного ввода
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
41	Упражнения в передвижении с	1				Библиотека ЦОК

	изменением скорости				https://m.edsoo.ru/f8416180
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1			Библиотека ЦОК

	прямого разбега					https://m.edsoo.ru/f8416180
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
55	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
62	Разучивание подвижной игры	1				Библиотека ЦОК

	«Охотники и утки»				https://m.edsoo.ru/f8416180
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
73	Разучивание подвижной игры	1			Библиотека ЦОК

	«Пингвины с мячом»				https://m.edsoo.ru/f8416180
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
81	Освоение правил и техники	1			Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f8416180
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	цель. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
3	Современные Олимпийские игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
4	Физическое развитие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
5	Физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
6	Сила как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
7	Быстрота как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
8	Выносливость как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
9	Гибкость как физическое качество	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
10	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
11	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
13	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
14	Утренняя зарядка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
17	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
18	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
19	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
20	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
21	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
28	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
29	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным	1			Библиотека ЦОК

	ходом				https://m.edsoo.ru/f8416180
32	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
33	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
34	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
35	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
38	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
39	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
40	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
41	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
42	Правила поведения на занятиях	1			Библиотека ЦОК

	лёгкой атлетикой				https://m.edsoo.ru/f8416180
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
52	Бег с поворотами и изменением	1			Библиотека ЦОК

	направлений					https://m.edsoo.ru/f8416180
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
57	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
58	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
64	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
69	Футбольный бильярд	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
70	Футбольный бильярд	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
71	Бросок ногой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
72	Бросок ногой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
74	Подвижные игры на развитие	1			Библиотека ЦОК

	равновесия					https://m.edsoo.ru/f8416180
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
85	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
86	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
95	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f8416180
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1				Библиотека ЦОК

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					https://m.edsoo.ru/f8416180
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
2	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
3	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
5	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
7	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
9	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
10	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
11	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
12	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
17	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
18	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
19	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
20	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1			
27	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
28	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
29	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
30	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
32	Бег с ускорением на короткую	1			Библиотека ЦОК

	дистанцию				https://m.edsoo.ru/f8416180
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
47	Правила поведения в бассейне	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
55	Упражнения в плавании брассом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
56	Упражнения в плавании брассом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
61	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
62	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1				Библиотека ЦОК

	руками				https://m.edsoo.ru/f8416180
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
67	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
68	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
71	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
72	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
85	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
86	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
89	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f8416180
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f8416180
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
102	Соревнования «А ты сдал нормы	1				Библиотека ЦОК

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					https://m.edsoo.ru/f8416180
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
9	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f8416180
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
11	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
12	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
17	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
18	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
27	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
28	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
50	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
51	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
55	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f8416180
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
68	Итоговое занятие					

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0		

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

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций

/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

