

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и молодежной политики Владимирской области

Управление образования администрации г. Владимира

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Владимира "Средняя общеобразовательная школа №9 имени Героя Российской
Федерации генерал-лейтенанта Романа Владимировича Кутузова"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры



Д.В. Прокофьева

Проток №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора
по УВР



Е.Н.Семеликова

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



М.П. Мачнева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Разработана учителями физической культуры
МБОУ «СОШ № 9»

Лобановой Александрой Вадимовной (ID 2225670)
Прокофьевой Дианой Владимировной (ID 2416985)
Барабановой Татьяной Николаевной (ID 2411358)
Мичником Станиславом Анатольевичем (ID 2420736)

г. Владимир 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 – 344 часов: в 1 классе – 86 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 86 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 86 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 86 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 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. Пионербол: 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.

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.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: Поддача, 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 подготовки);
- 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, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

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 подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), пионербол (приём мяча, 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;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербола и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	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	10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
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	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
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	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
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	12	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	9	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в шеренгу. Игра «По местам». Комплекс ОРУ без предмета. Игра «Совушка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра «По местам!».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Исходные положения в физических упражнениях. Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Мониторинг	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физического развития: бег 30 метров. Игра «К своим флажкам» Игра «Совушка»		
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Игра «Шведские салки». Метание мяча на дальность. Бег на 30 метров по дорожкам в парах. Игра «Совушка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Кросс 500 метров с учителем в медленном темпе. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Совушка» с двумя водящими.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Способы построения и повороты стоя на месте. Мониторинг физического развития: кросс 500 метров. Игра «Совушка» Подвижная игра «Гуси-лебеди» Метание малого мяча в цель. Игра «Запрещённое движение»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Считалки для подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Совушка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Повороты на месте	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	прыжком. Ведение мяча. Игра "Совушка"		
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Ловля и передача мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Совушка» с тремя водящими.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Эстафеты с фитнес-мячами. Игра «Выставка картин» (животные)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Эстафеты с передачей мяча в колоннах. Игра «Посадка картошки». Игра Выставка картин (предметы).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Эстафеты с бегом и передачей мяча в колоннах. Игра «Попади в кольцо»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. Повороты направо и налево на пятке и носке. ОРУ со скакалкой. Перешагивания через короткую скакалку. Акробатика – группировка, перекувырки в группировке. Игра «Совушка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Гимнастические упражнения со скакалкой. Ходьба и бег с перешагиваниями через короткую скакалку. Акробатика - кувырок в сед. «Мост», «Корзинка», «Колечко». Музыкальная игра «Ёлочки-пенёчки»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастические упражнения с мячом. Ходьба в приседе. Бег с перепрыгиванием через короткую скакалку. Акробатика – кувырок в положение лёжа на спине. Упражнения на гибкость. Игра «День и ночь»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастические упражнения в прыжках. Бег с прыжками через скакалку. Вращение скакалки. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Перекаты в группировке из положения стоя на коленях. Игра «Фигура – замри!»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Акробатические упражнения, основные техники. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Акробатические связки из освоенных элементов. Игра «День и ночь». Эстафеты с прыжками через скакалку.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Разновидности прыжков через скакалку. Перелезание через горку матов. Игра «Шведские салки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Подъем ног из положения лежа на	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	животе. ОРУ на гимнастических матах. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Игра «Ёлочки-пенёчки»		https://uchi.ru/
24	Сгибание рук в положении упор лежа. Упражнения для развития силы. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Совушка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Разучивание прыжков в группировке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через коня. Игра «Два мороза» Игра «Космонавты»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Ходьба по скамейке, низкому бревну, повороты на носках, перешагивание через набивные мячи. Игра «Два мороза»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Приземление после спрыгивания с горки матов. Шаг галопа. Равновесия. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Вращение обруча на талии. Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Правила выполнения прыжка в длину с места. Шаги галопа и польки в парах. Акробатические связки. Вращение обруча на руке. Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Сюжетно-ролевой урок «Тропой здоровья»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

30	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Выставка картин».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами, фазы разбега и отталкивания в прыжке Прыжки через скакалку, преодоление полосы препятствий, акробатические связки, игра «Выставка картин»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Разучивание выполнения прыжка в длину с места, Разучивание фазы приземления из прыжка. «Веселые старты»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Строевые упражнения с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу. Привитие чувства лыж и снега. Передвижение по маленькому кругу ступающим и скользящим шагом без палок. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. (Имитация скользящего шага, офп)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Упражнения в передвижении на лыжах. Ступающий шаг в пологий склон. Спуск в основной стойке. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Передвижение скользящим шагом. Передвижение вокруг пяток лыж. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)		https://uchi.ru/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Упражнение «Аист». Фаза подседания в скользящем шаге. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. «Солнышко». Передвижение по учебному кругу 20 минут. (Имитация скользящего шага, офп)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Техника ступающего шага во время передвижения. Спуск в низкой стойке. Передвижение по малому кругу 15 минут. (Стойки лыжника, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Техника ступающего шага во время передвижения. Передвижение по учебному кругу. Коньковый ход. (Кроссовая подготовка, подвижные игры).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Передвижение по учебному кругу. Подъём в пологий склон «лесенкой». (Кроссовая подготовка. Многоскоки)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Подъём в крутой склон «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. (Кроссовая подготовка. Многоскоки)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Передвижение по малому кругу 15 минут. Подъём в пологий и крутой склон. . Спуск с пологого склона в ворота из палок (Многоскоки)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Передвижение коньковым ходом в чередовании со скользящим шагом 15 минут. Спуск парами. (Подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передвижение скользящим шагом 15 минут. Спуск группой, Обучение способам организации игровых площадок	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спуски с поворотом. Игра «Кто дальше?» (ОФП, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Лыжная гонка 500 метров в парах (Эстафеты с предметами), Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Лыжная гонка 500 метров в четвёрках (Эстафеты с мячами)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Эстафета на лыжах. Игры на снегу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	(Эстафеты с бегом и прыжками), Разучивание подвижной игры «Не оступись»		https://uchi.ru/
50	Лыжная гонка 1 км. (Круговая Эстафета), Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спуски в ворота, с выполнением заданий, повороты при спуске, парами, группой: кто дальше. (Кроссовая подготовка с выбыванием. Подв.игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай», Танцевальная разминка. Игры «Пустое место», «Космонавты»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

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

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов, Построение в шеренгу. Игра «По местам». Бег с изменением направления 3 мин. Комплекс ОРУ без предмета. Игра «Карлики и великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр, Современные Олимпийские игры, Игра «По местам!». Ходьба с коллективным подсчётом. Бег 500метров. Бег 30 метров (челночный бег). Игра «Совушка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое развитие, Физические качества, Бег 1км без учёта времени. Метание мяча с места. Игра «Разрывные цепи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Сила как физическое качество, Быстрота как физическое качество, Бег 1 км в темпе выше среднего. Метание мяча с места на дальность. Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Выносливость как физическое качество, Гибкость как физическое качество, Мониторинг физического развития: подтягивание - мальчики. Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафета по 100 метров. Игра «Штандр»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Развитие координации движений, Мониторинг физического развития: прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Игра «Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Дневник наблюдений по физической культуре, Закаливание организма, Мониторинг физического развития: кросс 1000 метров. Метание малого мяча на дальность. Игра «Запрещённое движение»	1	www.school.edu.ru
8	Утренняя зарядка, Составление комплекса утренней зарядки, СБУ: бег с выносом прямых ног. Метание тен. мяча на дальность. Игра «Жарлики и великаны»	1	www.school.edu.ru
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, СБУ: бег с высоким подниманием бедра. Игра «Шведские салки». Игра «Мы ребята – сентябрята»	1	www.school.edu.ru
10	Броски мяча в неподвижную мишень, Мониторинг физического развития: бег на 30 метров по дорожкам в парах. Игра «Вышибалы»	1	www.school.edu.ru
11	Броски мяча в неподвижную мишень, Мониторинг физического развития: наклон вперёд. Игра «К своим флажкам». Игра «Совушка»	1	www.school.edu.ru

12	Сложно координированные прыжковые упражнения, Мониторинг физического развития: поднимание и опускание туловища - девочки. Игры: «Шведские салки», «Карлики и великаны».	1	www.school.edu.ru
13	Прыжок в высоту с прямого разбега, ОРУ со скакалкой. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с передачей мяча	1	www.school.edu.ru
14	Прыжок в высоту с прямого разбега, ОРУ со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1	www.school.edu.ru
15	Бег с поворотами и изменением направлений, ОРУ со скакалкой. Ловля и передача мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Игра «Охотники и утки»	1	www.school.edu.ru
16	Сложно координированные беговые упражнения, ОРУ со скакалкой. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Перестрелка»	1	www.school.edu.ru
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка, Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку в движении. Акробатика – группировка, перекувырки в группировке. Кувырок в сед. Игра «Совушка»	1	www.school.edu.ru
18	Упражнения с гимнастической скакалкой,	1	www.school.edu.ru

	ОРУ со скакалкой. Ходьба с перешагиваниями через короткую скакалку. Акробатика - кувырок в положение лёжа «Мост», «Корзинка», «Колечко». Музыкальная игра «Ёлочки-пенёчки»		
19	Упражнения с гимнастическим мячом, Ходьба в приседе. ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Акробатика – кувырок в положение лёжа на спине. Упражнения на гибкость. Эстафеты с перекатами. Игра «День и ночь»	1	www.school.edu.ru
20	Строевые упражнения и команды, Бег с прыжками через скакалку. ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	1	www.school.edu.ru
21	Прыжковые упражнения, ОРУ со скакалкой. Пробегания через длинную скакалку. Стойка на руках у опоры. Игра «Фигура – замри!»	1	www.school.edu.ru
22	Ходьба на гимнастической скамейке, ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Кувырок вперёд в упор присев. Повторение разновидностей кувырка вперёд. Игра «Выставка картин»	1	www.school.edu.ru
23	Танцевальные гимнастические движения, Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	https://uchi.ru/

	гимнастической скамейке, ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатические связки из освоенных элементов. Игра «День и ночь».		
24	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с прыжками через скакалку. Упражнения для развития силы. Игра «Путаница»	1	https://uchi.ru/
25	Подвижные игры с приемами спортивных игр, ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов. Игра «Шведские салки».	1	https://uchi.ru/
26	Игры с приемами баскетбола, ОРУ на гимнастических матах. Лазанье по гимнастической стенке и канату	1	https://uchi.ru/
27	Игры с приемами баскетбола, ОРУ на гимнастических матах. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	https://uchi.ru/
28	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу, ОРУ на гимнастических матах. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	https://uchi.ru/
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу, ОРУ на гимнастических матах. Лазание по канату. Вращение обруча, прыжки в обруч. Силовые эстафеты	1	https://uchi.ru/

30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок,ОРУ на гимнастических матах. Перелезание через коня.	1	https://uchi.ru/
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок, ОРУ на гимнастических матах. Ходьба по скамейке, повороты на носках, перешагивание через набивные мячи.	1	https://uchi.ru/
32	Прием «волна» в баскетболе,ОРУ на гимнастических матах. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	https://uchi.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу. Привитие чувства лыж и снега. Передвижение по маленькому кругу ступающим и скользящим шагом без палок. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. (Имитация скользящего шага, офп)	1	https://uchi.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке,Ступающий шаг в пологий склон. Спуск в основной стойке. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	https://uchi.ru/
36	Спуск с горы в основной стойке, Передвижение скользящим шагом вокруг спортивной площадки. Передвижение вокруг пяток лыж. (Кроссовая	1	https://uchi.ru/

	подготовка, подвижные игры)		
37	Подъем лесенкой, Упражнение «Аист». Фаза подседания в скользящем шаге. (Кроссовая подготовка, подвижные игры)	1	https://uchi.ru/
38	Подъем лесенкой, Занятия с палками. «Солнышко». Передвижение по кругу 500 метров (Имитация скользящего шага, офп)	1	https://uchi.ru/
39	Спуски и подъёмы на лыжах, Спуск в низкой стойке. Передвижение по малому кругу 15 минут. (Стойки лыжника, подвижные игры)	1	https://uchi.ru/
40	Спуски и подъёмы на лыжах, Передвижение по учебному кругу 500 метров – 2 – 3 круга. (Кроссовая подготовка, подвижные игры).	1	https://uchi.ru/
41	Торможение лыжными палками, Передвижение по учебному кругу 1 км. Подъём в пологий склон «лесенкой». (Кроссовая подготовка. Многоскоки)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение лыжными палками, Подъём в крутой склон «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. (Кроссовая подготовка. Многоскоки)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Торможение падением на бок, Передвижение по малому кругу 10 минут. Спуск с пологого склона в ворота из палок в низкой стойке Кроссовая	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовка. Многоскоки)		
44	Игры с приемами футбола: метко в цель, Танцевальная разминка. Игры «Пустое место», «Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Игры с приемами футбола: метко в цель, Танцевальная разминка. Ритм. Игры «Тараканчики», «Совушка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Гонка мячей и слалом с мячом, Танцевальная разминка. Игра «Медведь на льдине».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Гонка мячей и слалом с мячом, Танцевальная разминка. Игра «Удочка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Футбольный бильярд, Танцевальная разминка. «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Футбольный бильярд, Танцевальная разминка. «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок ногой, Танцевальная разминка. «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени, Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
56	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	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	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	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов, История появления современного спорта, Кросс 500 м. ОФП без предмета. Игры «По своим местам», «Перестрелка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Виды физических упражнений, Измерение пульса на занятиях физической культурой, Бег в медленном темпе 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Игра «Разрывные цепи»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств, Кросс 500 метров с ускорением на финише. Метание теннисного мяча (мальчики), игра в «Штандр» (девочки)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Закаливание организма под душем, Дыхательная и зрительная гимнастика, Кросс 1000 метров умеренной интенсивности. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Разрывные цепи»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Строевые команды и упражнения, Кросс 1000 метров слабой интенсивности. Метание теннисного мяча на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Игра «Запрещённое движение»		
6	Строевые команды и упражнения, Кросс 1000 метров умеренной интенсивности. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Игра «Прыжки по полоскам»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Челночный бег, Прыжок в длину на точность приземления. Специальные беговые упражнения. Игра «Салки с приседаниями»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию, Кросс 1000 метров на результат. Игра «Разрывные цепи».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью, Бег 30 метров на результат. Игра «Шведские салки»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега, Броски набивного мяча, Прыжок в длину на результат. Игра «Вызов номеров».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Спортивная игра футбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Спортивная игра футбол, Подвижные игры с приемами футбола	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Спортивная игра баскетбол, Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Спортивная игра баскетбол, Бросок по кольцу с отскоком от щита. Ведение мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Подвижные игры с приемами баскетбола, Ловля и передача мяча в тройках с одним противником, перехватывающим мяч. Игра «Гонка мячей по кругу» Игра «10 передач».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Лазанье по канату,Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Акробатика – упражнения на гибкость и брюшной пресс.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Передвижения по гимнастической скамейке,Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Бег с прыжками через короткую скакалку. Акробатика – повторение разновидностей кувырка.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передвижения по гимнастической скамейке, Сдача рапорта. Акробатика - 2-3 кувырка вперед	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передвижения по гимнастической стенке, Передвижение по диагонали. Акробатика - перекаты в группировке с последующей постановкой рук за головой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передвижения по гимнастической стенке, Упражнения в висе стоя и лёжа на гимнастической стенке. Передвижение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	противоходом. Акробатика – кувырок назад.		
22	Прыжки через скакалку, Передвижение «Змейкой». Акробатика – стойка на лопатках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжки через скакалку, Передвижение «Спиралью». Акробатика – комбинации из освоенных элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ритмическая гимнастика, Эстафеты с прыжками через скакалку. Упражнения для развития силы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ритмическая гимнастика, Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Танцевальные упражнения из танца галоп, Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Танцевальные упражнения из танца галоп, Перелезание через коня. Полоса препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Танцевальные упражнения из танца полька, Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца полька, Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	присев.		
30	Шаги галопа и польки в парах. Игра «Удочка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Русский медленный шаг. Прыжки с гимнастического мостика в глубину.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Игра «Выставка картин». Гимнастическая полоса препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте, Попеременный двухшажный ход без палок. (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте, Отталкивание ногой в попеременном классическом ходе. Одноопорное скольжение Упражнение «Аист». (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении, Попеременный двухшажный ход без палок. Поворот переступанием вокруг носков лыж. (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, Вкатывание 1 км. Спуск в основной стойке с пологого склона. Привитие чувства лыж и снега. (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	двухшажным ходом, Вкатывание 2км. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке(Кросс, подвижные игры)		
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона (Кросс, подвижные игры)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Танцевальная разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подача мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Танцевальная разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подача мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Нижняя подача, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подача мяча, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Танцевальная разминка. Учебная игра в пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Танцевальная разминка. Учебная игра в пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Танцевальная разминка. Учебная игра в	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	пионербол.		https://uchi.ru/
49	Танцевальная разминка. Учебная игра в пионербол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Танцевальная разминка. Пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Танцевальная разминка. Пионербол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упоре лежа на полу. Эстафеты		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России, Из истории развития национальных видов спорта. Правила поведения в зале и на площадке. Повторение построений в колонну, шеренгу, выполнение строевых команд. Разучивание комплекса	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Самостоятельная физическая подготовка. Обучение равномерному бегу по дистанции до 1000 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Закаливание организма. Совершенствование строевых	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров на скорость.		
5	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Охотники и утки»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование навыка метания теннисного мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Контроль двигательных качеств: бег на 60 метров с высокого и низкого стартов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенство техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения из игры футбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Учебная игра пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
14	Учебная игра пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Учебная игра пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Учебная игра пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях со скакалкой. Подвижная игра «Тараканчики». Акробатическая комбинация	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Повторение правил безопасного поведения. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Эстафета «Каракатица». Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты, кувырки, упор. Прыжки через длинную скакалку.. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Совершенствование упражнений акробатики: стойка на лопатках, «Мост»,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	кувырки. Обучение опорному прыжку		
21	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Совершенствование прохождения полосы препятствий.. Упражнения на гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Прыжки через длинную скакалку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Прыжки через длинную скакалку.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ознакомление с правилами безопасности в зале с мячами. Броски и ловля волейбольного мяча разными способами в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Подача мяча, прием мяча. Упражнения из игры пионербол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	подачи. Игра в пионербол.		
30	Совершенствование «стойки волейболиста» Игра в пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения из игры пионербол, работа в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Учебная игра пионербол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенство движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. (ОФП, кроссовая подготовка)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскт. мячами. Игра «Передал-садись»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом одной рукой от плеча после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Игра «10 передач»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра «10 передач»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Ознакомление с передвижениями	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра «10 передач»		https://uchi.ru/
46	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения из игры баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения из игры баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения из игры баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Знакомство с игрой в стритбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Знакомство с игрой в стритбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://uchi.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

