

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ – КУЗБАСС
Комитет образования и науки г. Новокузнецка
МБОУ «СОШ № 92»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей
межпредметных
дисциплин
МБОУ «СОШ № 92»,
протокол № 1 от 25.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете МБОУ «СОШ № 92»,
протокол № 8 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 92»
_____ Кольцова Т.А.
приказ № 120 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3840452)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 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;
- 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			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.fizkultura.ru/
1.2	Осанка человека	1			http://www.fizkultura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkultura.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			http://www.fizkultura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

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			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkultura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.fizkultura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkultura.ru/

2.3	Легкая атлетика	14			http://www.fizkultura.ru/
2.4	Подвижные игры	19			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://www.fizkultura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://www.fizkultura.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.fizkultura.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.fizkultura.ru/
2.2	Легкая атлетика	16			http://www.fizkultura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	18			http://www.fizkultura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Закаливание организма	1			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	17			http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	18			http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	1			04.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
2	Связь физических упражнений с движениями животных и с трудовыми действиями древних людей	1			06.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
4	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития	1			11.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
5	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1			13.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
6	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1			15.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
7	Исходные положения в физических	1			18.09.2023	http://www.fizkultura.ru/

	упражнениях: стойки, упоры				ura.ru/
8	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лежа	1		20.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
9	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну шеренгу стоя на месте	1		22.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
10	Строевые упражнения: построение и перестроение в две шеренги стоя на месте	1		25.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
11	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1		27.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
12	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1		29.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения упражнения комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине. Подвижная игра: "Быстро по своим местам"	1		02.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
14	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбы	1		04.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
15	Подвижная игра "Слушай сигнал"	1		06.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
16	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения бегом	1		09.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения	1		11.10.2023	http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры: "Белые медведи", "Море волнуется"					ura.ru/
18	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом	1			13.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
19	Подвижные игры: "Быстро по своим местам", "Слушай сигнал"	1			16.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
20	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой	1			18.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
21	Подвижные игры: "Класс, смирно!", "День и ночь"	1			20.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
22	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1			23.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
23	Подвижные игры: "Совушка", "Попрыгунчики-воробушки"	1			25.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
24	Равномерная стилизованная ходьба	1			27.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
25	Равномерный стилизованный бег	1				http://www.fizkultura.ru/
26	Равномерная ходьба и равномерный бег	1			06.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
27	Подвижные игры: "Пустое место", "Салки парой"	1			08.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
28	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине	1			10.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			13.11.2023	http://www.fizkultura.ru/

	туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Подвижные игры					
30	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на животе	1			15.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
31	Подвижные игры: "Слушай сигнал", "Охотники и утки"	1			17.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
32	Акробатические упражнения: подъем ног из положения лежа на спине	1			20.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
33	Подвижные игры: "Волк во рву", "Фигуры"	1			22.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
34	Акробатические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			24.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа	1			27.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
36	Акробатические упражнения: прыжки в группировке	1			29.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
37	Акробатические упражнения: прыжки толчком двумя ногами с места	1			01.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			04.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
39	Подвижные игры: "Иголочка и ниточка", "Невод"	1			06.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
40	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1			08.12.2023	http://www.fizkultura.ru/

41	Подвижная игра: «Охотники и утки»	1			11.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1			13.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
43	Подвижная игра: "Вышибалы в кругу"	1			15.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			18.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
45	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1			20.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1			22.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
47	Строевые команды в лыжной подготовке	1			25.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
48	Переноска лыж к месту занятий	1			27.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
49	Подвижные игры на свежем воздухе	1			29.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
50	Основная стойка лыжника	1				http://www.fizkultura.ru/
51	Подвижная игра: "Проедь в ворота"	1				http://www.fizkultura.ru/
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1				http://www.fizkultura.ru/

53	Подвижная игра: "Салки"	1				http://www.fizkultura.ru/
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1				http://www.fizkultura.ru/
55	Подвижная игра: "Перестрелка"	1				http://www.fizkultura.ru/
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)	1				http://www.fizkultura.ru/
57	Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки	1				http://www.fizkultura.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
59	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1				http://www.fizkultura.ru/
60	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики	1				http://www.fizkultura.ru/
61	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1				http://www.fizkultura.ru/
62	Эстафеты с волейбольным мячом	1				http://www.fizkultura.ru/
63	Подвижная игра: "Снайпер"	1				http://www.fizkultura.ru/
64	Эстафеты с баскетбольным мячом	1				http://www.fizkultura.ru/
65	Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, толчком двумя ногами	1				http://www.fizkultura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
67	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	1				http://www.fizkultura.ru/
68	Эстафеты с прыжками	1				http://www.fizkultura.ru/
69	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.fizkultura.ru/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
71	Наклон туловища вперед из положения стоя на полу	1				http://www.fizkultura.ru/
72	Подвижная игра: "Караси и щука"	1				http://www.fizkultura.ru/
73	Наклон туловища вперед из положения сидя	1				http://www.fizkultura.ru/
74	Подвижная игра: "Попрыгунчики-воробушки"	1				http://www.fizkultura.ru/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
76	Игры родного края	1				http://www.fizkultura.ru/
77	Бег с изменением направления и скорости	1				http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/
78	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега	1			http://www.fizkultura.ru/
79	Бег с ускорением из различных исходных положений	1			http://www.fizkultura.ru/
80	Подвижные игры: "Третий лишний", "Пятнашки"	1			http://www.fizkultura.ru/
81	Многоскоки с ноги на ногу	1			http://www.fizkultura.ru/
82	Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	1			http://www.fizkultura.ru/
83	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			http://www.fizkultura.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры	1			http://www.fizkultura.ru/
85	Подвижная игра: "Снайпер"	1			http://www.fizkultura.ru/
86	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	1			http://www.fizkultura.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			http://www.fizkultura.ru/
88	Подвижные игры "Кто дальше бросит", "Мяч в корзину"	1			http://www.fizkultura.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1			http://www.fizkultura.ru/

	игры					
90	Подвижные игры "Команда быстроногих", "Два Мороза"	1				http://www.fizkultura.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
92	Подвижные игры "Удочка", "Вызов номеров"	1				http://www.fizkultura.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанный передвижения в беге. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
95	Бег по пересеченной местности	1				http://www.fizkultura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
97	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	1				http://www.fizkultura.ru/
98	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1				http://www.fizkultura.ru/
99	Режим дня на каникулах	1				http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований у древних народов	1			05.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1			07.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
4	Техника безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетикой.	1			12.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
5	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения из различных исходных положений, бег змейкой и по кругу.	1			13.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			19.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
8	Бег с поворотами и изменением	1			20.09.2023	http://www.fizkultura.ru/

	направлений, обегание предметов					ura.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
10	Броски малого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1			26.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
11	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя, сидя	1			27.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			28.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
13	Прыжковые упражнения: прыжки толчком одной и двумя ногами с места и в движении	1			03.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
14	Прыжковые упражнения: прыжки толчком одной и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полета	1			04.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
16	Закаливание организма обтиранием	1			10.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
17	Утренняя зарядка	1			11.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
18	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий	1			12.10.2023	http://www.fizkultura.ru/

	в домашних условиях					
19	Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижными и спортивными играми	1			17.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
20	Игры с техническими действиями баскетбола: стойка и перемещение "Повтори движение", "Ниточка-иглолочка"	1			18.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
21	Игры с техническими действиями баскетбола: остановка двумя шагами и прыжком "Голова и хвост дракона"	1			19.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
22	Игры с техническими действиями баскетбола: передачи мяча на месте "Передал-садись"	1			24.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
23	Игры с техническими действиями баскетбола: передачи мяча в движении "Мяч соседу"	1			25.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
24	Игры с техническими действиями баскетбола: броски мяча на месте " Мяч среднему", " Бросок мяча в колонне"	1			26.10.2023	http://www.fizkultura.ru/
25	Игры с техническими действиями баскетбола: броски мяча в движении "Бросок мяча в колонне", "Неудобный бросок"	1			07.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
26	Игры с техническими действиями баскетбола: ведение мяча на месте и в движении "Мяч водящему", "Гонка мячей по кругу"	1			08.11.2023	http://www.fizkultura.ru/

27	Игры с техническими действиями баскетбола "Салки с ведением"	1			09.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
28	Игры и эстафеты с элементами ведения, передач, бросков	1			14.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
29	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			15.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
30	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении в одну шеренгу	1			16.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
31	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении в колонну по одному	1			21.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
32	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью	1			22.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
33	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1			23.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
34	Повороты направо и налево стоя на месте	1			28.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, руки в стороны	1			29.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, шаги польки	1			30.11.2023	http://www.fizkultura.ru/

37	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке на двух ногах и поочередно на правой и левой на месте за 30 сек.	1			05.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
38	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке на двух ногах и поочередно на правой и левой на месте за 1 мин.	1			06.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
39	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и перекаты	1			07.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
40	Упражнения с гимнастическим мячом: наклоны с мячом в руках	1			12.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
41	Танцевальные гимнастические движения: танец голоп	1			13.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
42	Танцевальные гимнастические движения: хороводный шаг	1			14.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
43	Физическое развитие и его измерение	1			19.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
44	Физические качества	1			20.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
45	Сила как физическое качество	1			21.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
46	Быстрота как физическое качество	1			26.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			27.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения	1			28.12.2023	http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					ura.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
52	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Подбор одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой	1				http://www.fizkultura.ru/
53	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, ступающим и скользящим шагом без палок	1				http://www.fizkultura.ru/
54	Спуск с горы с небольшого пологого склона в основной стойке без палок	1				http://www.fizkultura.ru/

55	Спуск с горы с небольшого пологого склона в основной стойке с лыжными палками	1				http://www.fizkultura.ru/
56	Подъем "лесенкой" приставными шагами по ровной поверхности без лыжных палок и с лыжными палками	1				http://www.fizkultura.ru/
57	Подъем "лесенкой" по пологому склону приставными шагами с лыжными палками	1				http://www.fizkultura.ru/
58	Спуск с небольшого пологого склона в низкой стойке без палок и подъём "лесенкой" на лыжах	1				http://www.fizkultura.ru/
59	Спуск с небольшого пологого склона в основной стойке с палками и подъём "лесенкой" на лыжах	1				http://www.fizkultura.ru/
60	Торможение лыжными палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью	1				http://www.fizkultura.ru/
61	Торможение способом падения на бок и подъема стоя на месте	1				http://www.fizkultura.ru/
62	Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе	1				http://www.fizkultura.ru/
63	Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					ura.ru/
66	Выносливость как физическое качество	1				http://www.fizkultura.ru/
67	Гибкость как физическое качество	1				http://www.fizkultura.ru/
68	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://www.fizkultura.ru/
69	Развитие координации движений на месте	1				http://www.fizkultura.ru/
70	Развитие координации в движении	1				http://www.fizkultura.ru/
71	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://www.fizkultura.ru/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://www.fizkultura.ru/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
75	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					ura.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
77	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики	1				http://www.fizkultura.ru/
78	Бег с поворотами и изменением направлений: бег змейкой, по кругу	1				http://www.fizkultura.ru/
79	Беговые упражнения с преодолением небольших препятствий	1				http://www.fizkultura.ru/
80	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя, сидя, лежа	1				http://www.fizkultura.ru/
81	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
82	Прыжок в высоту с прямого разбега: разгон, отталкивание	1				http://www.fizkultura.ru/
83	Прыжок в высоту с прямого разбега: фаза полета, приземление	1				http://www.fizkultura.ru/
84	Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижными и спортивными играми	1				http://www.fizkultura.ru/
85	Игры с техническими действиями футбола: броски мяча из-за боковой	1				http://www.fizkultura.ru/

	линии "Метко в цель"					
86	Игры с техническими действиями футбола: бросок ногой "Подвижная цель"	1				http://www.fizkultura.ru/
87	Игры с техническими действиями футбола: ведение мяча "Гонка мячей", "Задержка мяча"	1				http://www.fizkultura.ru/
88	Игры с техническими действиями футбола: удар по мячу с места "У кого больше мячей"	1				http://www.fizkultura.ru/
89	Игры с техническими действиями футбола: удар по катящемуся мячу "Забей в ворота"	1				http://www.fizkultura.ru/
90	Игры с индивидуальными техническими действиями футбола "Футболист", "Пингвин с мячом"	1				http://www.fizkultura.ru/
91	Игры в парах с техническими действиями футбола "Футбол вдвоем", "Ведение мяча парами"	1				http://www.fizkultura.ru/
92	Эстафеты с элементами ведения, передач, ударов	1				http://www.fizkultura.ru/
93	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1				http://www.fizkultura.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				http://www.fizkultura.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
100	Полоса препятствий на развитие физических качеств	1				http://www.fizkultura.ru/
101	Подвижные игры на развитие гибкости и силы "Бой петухов", "Вытолкни из круга"	1				http://www.fizkultura.ru/
102	Подвижные игры на развитие скорости и координации "Невод", "Третий лишний"	1				http://www.fizkultura.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				
-------------------------------------	-----	--	--	--	--

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				http://www.fizkultura.ru/
2	История появления современного спорта	1				http://www.fizkultura.ru/
3	Виды физических упражнений	1				http://www.fizkultura.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://www.fizkultura.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				http://www.fizkultura.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				http://www.fizkultura.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				http://www.fizkultura.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				http://www.fizkultura.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
11	Лазанье по канату	1				http://www.fizkultura.ru/

12	Лазанье по канату	1				http://www.fizkultura.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://www.fizkultura.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://www.fizkultura.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.fizkultura.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.fizkultura.ru/
17	Прыжки через скакалку	1				http://www.fizkultura.ru/
18	Прыжки через скакалку	1				http://www.fizkultura.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1				http://www.fizkultura.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1				http://www.fizkultura.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://www.fizkultura.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://www.fizkultura.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://www.fizkultura.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://www.fizkultura.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1				http://www.fizkultura.ru/

26	Прыжок в длину с разбега	1				http://www.fizkultura.ru/
27	Броски набивного мяча	1				http://www.fizkultura.ru/
28	Броски набивного мяча	1				http://www.fizkultura.ru/
29	Челночный бег	1				http://www.fizkultura.ru/
30	Челночный бег	1				http://www.fizkultura.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://www.fizkultura.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://www.fizkultura.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://www.fizkultura.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://www.fizkultura.ru/
35	ТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://www.fizkultura.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://www.fizkultura.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://www.fizkultura.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://www.fizkultura.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://www.fizkultura.ru/

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://www.fizkultura.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.fizkultura.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.fizkultura.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://www.fizkultura.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://www.fizkultura.ru/
47	Передвижение на лыжах изученными способами	1				http://www.fizkultura.ru/
48	Передвижение на лыжах изученными способами	1				http://www.fizkultura.ru/
49	Спуск со склона в основной стойке, торможения «плугом». Подвижные игры: «Технические лыжники», «Горная эстафета»	1				http://www.fizkultura.ru/
50	Отталкивание ног в скользящем шаге. Игра: «Кто первый»	1				http://www.fizkultura.ru/
51	Сгибание ноги перед отталкиванием (подсечение) в скользящем шаге. Подъем «лесенкой»	1				http://www.fizkultura.ru/

52	Чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным ходом с палками	1				http://www.fizkultura.ru/
53	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью	1				http://www.fizkultura.ru/
54	Сдача норматива ГТО: - прохождение дистанции 1 км на время	1				http://www.fizkultura.ru/
55	Встречная эстафета. Бег с ускорением. ОРУ. Игра «Эстафета зверей»	1				http://www.fizkultura.ru/
56	Ходьба через несколько препятствий. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Салки»	1				http://www.fizkultura.ru/
57	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1				http://www.fizkultura.ru/
58	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1				http://www.fizkultura.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://www.fizkultura.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://www.fizkultura.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1				http://www.fizkultura.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1				http://www.fizkultura.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.fizkultura.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.fizkultura.ru/

65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.fizkultura.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.fizkultura.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1				http://www.fizkultura.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1				http://www.fizkultura.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://www.fizkultura.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://www.fizkultura.ru/
71	Спортивная игра футбол	1				http://www.fizkultura.ru/
72	Спортивная игра футбол	1				http://www.fizkultura.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://www.fizkultura.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://www.fizkultura.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://www.fizkultura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				http://www.fizkultura.ru/

	Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://www.fizkultura.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://www.fizkultura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
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				http://www.fizkultura.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				http://www.fizkultura.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				http://www.fizkultura.ru/

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					ura.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

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				http://www.fizkultura.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				http://www.fizkultura.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				http://www.fizkultura.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				http://www.fizkultura.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				http://www.fizkultura.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				http://www.fizkultura.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://www.fizkultura.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				http://www.fizkultura.ru/
9	Закаливание организма	1				http://www.fizkultura.ru/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1				http://www.fizkultura.ru/

	упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				http://www.fizkultura.ru/
12	Акробатическая комбинация	1				http://www.fizkultura.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.fizkultura.ru/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.fizkultura.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://www.fizkultura.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://www.fizkultura.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1				http://www.fizkultura.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1				http://www.fizkultura.ru/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://www.fizkultura.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://www.fizkultura.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.fizkultura.ru/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://www.fizkultura.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://www.fizkultura.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях	1				http://www.fizkultura.ru/

	лёгкой атлетикой				ura.ru/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			http://www.fizkultura.ru/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			http://www.fizkultura.ru/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			http://www.fizkultura.ru/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			http://www.fizkultura.ru/
29	Беговые упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
30	Беговые упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
31	Метание малого мяча на дальность	1			http://www.fizkultura.ru/
32	Метание малого мяча на дальность	1			http://www.fizkultura.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			http://www.fizkultura.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.fizkultura.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.fizkultura.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.fizkultura.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://www.fizkultura.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://www.fizkultura.ru/
45	Передвижение скользящим шагом с палками	1				http://www.fizkultura.ru/
46	Скольжение палки за спиной. Спуск в низкой стойке. Игра «Горная эстафета», «Быстрый спуск»	1				http://www.fizkultura.ru/
47	Согласованность движений рук и ног в попеременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке. Игра: «Спуск в ворота»	1				http://www.fizkultura.ru/
48	Передвижение на лыжах до 2,5 км с	1				http://www.fizkultura.ru/

	равномерной скоростью				ura.ru/
49	Чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным ходом с палками	1			http://www.fizkultura.ru/
50	Сдача норматива ГТО: - прохождение дистанции 1км на время	1			http://www.fizkultura.ru/
51	Равномерный бег 7 минут. Преодоление малых препятствий. Игра «Перебежка с выручкой»	1			http://www.fizkultura.ru/
52	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1			http://www.fizkultura.ru/
53	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1			http://www.fizkultura.ru/
54	Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Эстафета с бегом на скорость	1			http://www.fizkultura.ru/
55	Равномерный бег 6-8 минут. Развитие выносливости. П/и «Перебежка с выручкой»	1			http://www.fizkultura.ru/
56	Бег с заданием, в парах. П/и «Кот и мыши»	1			http://www.fizkultura.ru/
57	Равномерный бег 7-8 минут. Развитие выносливости. П/и «Третий лишний»	1			http://www.fizkultura.ru/
58	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Подвижные игры	1			http://www.fizkultura.ru/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			http://www.fizkultura.ru/
60	Разучивание подвижной игры	1			http://www.fizkultura.ru/

	«Запрещенное движение»					
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://www.fizkultura.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://www.fizkultura.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.fizkultura.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.fizkultura.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://www.fizkultura.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://www.fizkultura.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://www.fizkultura.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://www.fizkultura.ru/
69	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.fizkultura.ru/
70	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.fizkultura.ru/
71	Упражнения из игры баскетбол	1				http://www.fizkultura.ru/
72	Упражнения из игры баскетбол	1				http://www.fizkultura.ru/
73	Упражнения из игры футбол	1				http://www.fizkultura.ru/
74	Упражнения из игры футбол	1				http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			http://www.fizkultura.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			http://www.fizkultura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.fizkultura.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.fizkultura.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			http://www.fizkultura.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			http://www.fizkultura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://www.fizkultura.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://www.fizkultura.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения	1			http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					ura.ru/
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				http://www.fizkultura.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					ura.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 3-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, ВФСК ГТО

Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (150г), секундомер ручной.

Лыжная подготовка: лыжи с креплением, ботинки дыжные, палки лыжные.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.