

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Управление образования администрации Бабушкинского
муниципального округа**

МБОУ "Рослятинская СОШ"

Принято
Протокол заседания
педагогического совета
№17 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»

Красикова Л.Н.
Приказ №143 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 811096)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Рослятино 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом 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, 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательная функция	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека. Осанка человека.	1			Уметь измерять соотношение массы и длины	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					тела; вести дневник измерений;	
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Лыжная подготовка	12				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Легкая атлетика	12				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.4	Подвижные и спортивные игры	14				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		12				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательная функция	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					<p>невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p>	
2.2	<p>Лыжная подготовка</p>	12			<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

2.3	Легкая атлетика	12			<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
2.4	Подвижные игры	12			<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41950</p>

					<p>выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p>	
Итого по разделу		48				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

Итого по разделу	12					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательная функция	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Физическая нагрузка	1			составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1			знакомятся с влиянием закаливания	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					<p>невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p>	
2.2	Легкая атлетика	10			<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
2.3	Лыжная подготовка	12			<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	
2.4	Плавательная подготовка	4			изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений,	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p>	
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования,</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;;	
Итого по разделу		12				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательная функция	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					организм;	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Закаливание организма	1			проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					<p>стилизированные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	
2.2	Легкая атлетика	9			<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					<p>ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	
2.3	Лыжная подготовка	12			повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом,	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>	
2.4	Плавательная подготовка	4			<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					упражнения ознакомительного плавания; и координации;	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

					<p>технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	
Итого по разделу		51				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

					демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
Итого по разделу	12					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

10	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения с мячом.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
16	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
17	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
23	Техника ступающего шага во время	1			Библиотека ЦОК

	передвижения				https://m.edsoo.ru/7f419506
24	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
29	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
35	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
36	Приземление после спрыгивания с горки	1			Библиотека ЦОК

	магов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.				https://m.edsoo.ru/7f419506
37	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
38	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
39	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
40	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
41	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
43	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
44	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	набивного мяча. Подвижные игры				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Физическое развитие. Физические качества.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Выносливость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
20	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
23	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
24	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

25	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
26	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
29	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
30	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
31	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
32	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
39	Сложно координированные	1			Библиотека ЦОК

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				https://m.edsoo.ru/7f419506
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
43	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
44	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
46	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
49	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f419506
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
54	Футбольный бильярд	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
55	Бросок ногой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
62	Освоение правил и техники выполнения	1			Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				https://m.edsoo.ru/7f419506
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Дозировка физических нагрузок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Закаливание организма под душем	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
17	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
18	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
19	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
20	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
21	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
22	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
23	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
24	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
25	Бег с ускорением на короткую	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	дистанцию				
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
39	Скольжение с пологого склона с	1			Библиотека ЦОК

	поворотами и торможением				https://m.edsoo.ru/7f419506
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
41	Правила поведения в бассейне	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
42	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
43	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
44	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
47	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
51	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
54	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
55	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
56	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
21	Прыжок в высоту с разбега способом	1			Библиотека ЦОК

	перешагивания				https://m.edsoo.ru/7f419506
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
23	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
24	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
25	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
26	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
33	Имитационные упражнения в	1			Библиотека ЦОК

	передвижении на лыжах				https://m.edsoo.ru/7f419506
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
39	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
40	Упражнения с плавательной доской	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
41	Упражнения в скольжении на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
42	Упражнения в плавании способом кроль	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	«Запрещенное движение».				
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
52	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
53	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
54	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
55	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
56	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
57	Правила выполнения спортивных	1			Библиотека ЦОК

	нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.				https://m.edsoo.ru/7f419506
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	Эстафеты				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**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

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

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f419506>