Муниципальноебюджетноеобщеобразовательноеучреждение
«Средняяобщеобразовательнаяшкола№11»

Приложение
к основной
образовательнойпрограммесредне
гообщегообразования
(Приказ по МБОУ «СОШ № 11»
от 29.06.2023 г. №242)

РАБОЧАЯПРОГРАММА
(ID 16098110)

Физическая культура
(учебныйпредмет,курс)
1,2,3,4 **классы**

Составитель:
Кондратьева Н.Н.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также ориентированана целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались 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, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч. (3 часа в неделю в каждом классе): в 1 классе — 99 часов; во 2 классе — 102 часа; в 3 классе —102 часа; в 4 классе —102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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 с места, метание малого мяча на дальность.

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.

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).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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 и общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании обучения 1 класса у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании обучения 2 класса у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании обучения 3 класса у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании обучения 4 класса у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

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

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	конт. работы	практ. работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	5	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		13	0	12	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Игры и игровые задания	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		34		34	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Гимнастика с основами акробатики. Освоение физических упражнений	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Лёгкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Лыжная подготовка	5	0	5	
Итого по разделу		33	0	33	
Раздел 5. Прикладно - ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	95	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на урока	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Учебник
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	12	3	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика".	13	3	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Модуль "Лыжная подготовка".	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Учебник
4.5	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	Учебник
Итого по разделу		66			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	Учебник https://www.gto.ru

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на урока	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культур	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Учебник
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	12	3	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика".	13	3	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.3	Модуль "Лыжная подготовка".	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Учебник
4.5	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	Учебник
Итого по разделу		66			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	Учебник https://www.gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на урока	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культур	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	14	2	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика".	14	3	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Модуль "Лыжная подготовка".	5	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Учебник
4.5	Подвижные и спортивные игры	28	1	27	Учебник
Итого по разделу		66			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	24	Учебник https://www.gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История лёгкой	1	0	1		www.edu.ru

	атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Легкая атлетика. История древних Олимпийских игр. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Легкая атлетика. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	дальность.					
8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Легкая атлетика. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Подвижные игры. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	координационных способностей					
16	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Подвижные игры. Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Подвижные игры. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Подвижные игры. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подвижные игры. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Подвижные игры. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастика. Построение в колонну	1	0	1		www.edu.ru

	по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастика. Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастика. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гимнастика. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Гимнастика. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
32	Гимнастика. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Гимнастика. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Подвижные игры. Ведение и удар по воротам	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Подвижные игры. Подводящие упражнения для обучения ведению	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.					
40	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Подвижные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подвижные игры. Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры. Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры. Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в стену и ловля	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	после отскока.					
49	Подвижные игры. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Легкая атлетика. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Легкая атлетика. Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).					
58	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Легкая атлетика. Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Легкая атлетика. Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Легкая атлетика. Метание мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Челночный бег 3*10,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Легкая атлетика. Бег 30 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Прыжок в длину с места,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Легкая атлетика. Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель(мишень). Игра«Попадив обруч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Легкая атлетика. Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Подвижные игры. Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
79	Прыжок в длину с места,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Подвижные игры. Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Спортивная игра футбол	1	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требования мкомплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
95	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Подвижные игры. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	95		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках.	1	0	1		Учебник, Интернет
2	История появления современного спорта .	1	0	1		Учебник, Интернет
3	Основы знания о физической культуре. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Стартовый контроль.	1	1	1		Учебник, Интернет
4	Беговые упражнения. Старт с	1	0	1		Учебник,

	опорой на одну руку и последующим ускорением.					Интернет
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Учебник, Интернет
7	Закаливание организма под душем.	1	0	1		Учебник, Интернет
8	Дыхательная и зрительная гимнастика Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Учебник, Интернет
9	Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
10	Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Беговые упражнения с координационной	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru

	сложностью					https://uchi.ru/
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Прыжок в длину с разбега.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки через скакалку.	1	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца полька..	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Рубежный контроль Челночный бег	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Лыжная подготовка. 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.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	падением на бок во время спуска.					
63	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Подвижные игры с приемами	1	0	1		www.edu.ru

	футбола					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Правила выполнения спортивных нормативов 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

89	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	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Плавание. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Плавание. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Итоговый контроль.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Плавание. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

97	Плавание. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Плавание. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**		
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках.	1	0	1		Учебник, Интернет

2	Составление дневника физической культуры. История появления современного спорта .	1	0	1		Учебник, Интернет
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Учебник, Интернет
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой . Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Учебник, Интернет
5	Дозировка физических нагрузок Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Учебник, Интернет
7	Закаливание организма под душем.	1	0	1		Учебник, Интернет
8	Дыхательная и зрительная гимнастика Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Стартовый контроль.	1	1	1		Учебник, Интернет
9	Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
10	Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег с ускорением на	1	0	1		www.edu.ru

	короткую дистанцию.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Прыжок в длину с разбега.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца полька..	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Передвижения по гимнастической скамейке. Рубежный контроль	1	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Челночный бег	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Лыжная подготовка. Передвижение	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.					
62	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спортивная игра волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

75	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила выполнения спортивных нормативов 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Плавание. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Плавание. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками;	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	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. Итоговый контроль.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ногами. Эстафеты					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2 -3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Техника безопасности на уроках.	1	0	1		Учебник, Интернет
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Учебник, Интернет
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Учебник, Интернет
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой . Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Учебник, Интернет
5	Дозировка физических нагрузок Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые	1	0	1		Учебник, Интернет

	упражнения.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Учебник, Интернет
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Учебник, Интернет
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Стартовый контроль.	1	1	0		Учебник, Интернет
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Учебник, Интернет
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Учебник, Интернет
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

15	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Прыжок в длину с разбега.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гимнастической стенке. Упражнения с предметами.					
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца полька..	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Передвижения по гимнастической скамейке. Рубежный контроль.	1	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Челночный бег	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

51	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	*Лыжная подготовка.* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	*Лыжная подготовка.* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	*Лыжная подготовка.* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	*Лыжная подготовка.* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Модуль «Спортивные игры. Правила техники	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					https://uchi.ru/
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

72	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Спортивная игра футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	*Плавательная подготовка.* Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	*Плавательная подготовка.* Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	*Плавательная подготовка.* Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

84	*Плавательная подготовка.* Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Итоговый контроль.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 -3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 класс: Физическая культура, 1 класс: учебник /Матвеев А.П. – 14 изд.перераб. – Москва: Просвещение, 2023;

2 класс: Физическая культура, 2 класс: учебник /Матвеев А.П. – 14 изд.перераб. – Москва: Просвещение, 2023;

3 класс: Физическая культура, 3 класс: учебник /Матвеев А.П. – 14 изд.перераб. – Москва: Просвещение, 2023;

4 класс: Физическая культура, 4 класс: учебник /Матвеев А.П. – 14 изд.перераб. – Москва: Просвещение, 2023;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 класс/Матвеев А.П. – Москва: Просвещение, 2023;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ https://resh.edu.ru/

Интернет-портал «Исследовательская деятельность школьников» http://www.researcher.ru

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) https://www.gto.ru/

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический

Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола(мини-футбола)