

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования - Сапожковский
муниципальный район Рязанской области
МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Стефанова Н.А.
Протокол №1 от «30»08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением
начальной школы

Ефремкина Л.В.
Протокол №1 от «30 »08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Никитин В.А.
Приказ №1 от «30»08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1488552)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

р.п.Сапожок 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и

форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и

координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0	0	образовательная

	режиме дня школьника				платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	2	15	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	24	0	23	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	0	11	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	14.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4.5	18.5	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		24			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6.5	82	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	1	3	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,5	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,5	0	0,5	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	1	5	образовательная платформа https://resh.edu
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	образовательная

					платформа https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	11	0.5	9.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	9	0	8.5	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	3	12.5	http://school- collection.edu.
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	54	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	1.5	5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	0.5	8.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	10	образовательная платформа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2.5	11.5	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	51.5	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Сайт «Физкульт-Ура» http://www.fizkultura.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0.5	Образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Образовательная платформа https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	11	1.5	8.5	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	1	14	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	9	0.5	7.5	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	1	11.5	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2.5	10.5	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	53.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроке физической культуры.	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения. Урок физической культуры в школе.	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Двигательная активность в режиме дня школьника.	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0.5	Образовательная платформа https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	Образовательная платформа https://uchi.ru
7	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	0	Образовательная платформа https://resh.edu.ru
8	Равномерная ходьба и бег с выполнением различных заданий	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
9	Отработка навыков выполнения заданий вовремя равномерной ходьбы и бега	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

10	Равномерный бег длительное время. Распределение сил по длинной дистанции	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
11	Отработка навыков равномерного бега на длинную дистанцию	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
12	Бег на короткую дистанцию. Высокий старт.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
13	Отработка навыков бега на короткую дистанцию с высокого старта.	1	1	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
14	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
15	Отработка прыжка в длину с места: одновременное отталкивание двумя ногами, приземление на две согнутые ноги	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
16	Прыжок в длину с места в полной координации на результат	1	1	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
17	Техника прыжка в длину с прямого разбега	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
18	Упражнения разминки для выполнения прыжка в длину с разбега	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
19	Отработка навыков прыжка в длину с разбега в полной координации	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
20	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
21	Упражнения разминки для выполнения прыжка в высоту с разбега	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
22	Отработка навыков прыжка в высоту с	1	0	1	образовательная

	разбега в полной координации				платформа https://resh.edu.ru
23	Игры с прыжками в длину с места и с разбега "Кто дальше".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
24	Игры с прыжками в высоту с разбега "Дни недели", "Кто выше".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
25	Правила поведения на уроках физической культуры по гимнастики	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
26	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
27	Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений: стойки, упоры, седы, положения лежа, висы	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
28	Организующие команды: «Стройся», "Равняйся", «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «В две шеренги становись»	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
29	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», "Равняйся", «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «В две шеренги становись»	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
30	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
31	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: вращения, подскоки	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

32	Прыжки через скакалку: вперед, назад.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
33	Комплекс упражнений с мячом: передача, переброска, перекат, бросок и ловля	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
34	Упражнения на равновесие и координацию в ходьбе по гимнастической скамейке	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
35	Упражнения прикладных видов гимнастики. Лазанье по гимнастической лесенке	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
36	Лазанье по гимнастической лесенке с переходом на другой пролет	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
37	Ползание "по-пластунски"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
38	Упражнение для укрепления мышц спины, ног; на координацию кувырок вперед	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
39	Отработка навыков выполнения акробатического упражнения кувырок вперед	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
40	Упражнение на укрепление мышц тела: "стойка на лопатках"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
41	Отработка навыков выполнения упражнения "стойка на лопатках"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
42	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса «мост» из положения лёжа	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
43	Отработка навыков выполнения	1	0	1	образовательная

	упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса «мост» из положения лёжа				платформа https://resh.edu.ru
44	Упражнения на равновесие "цапля", "ласточка"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
45	Упражнения на координацию: группировка, пережат назад, кувырок назад	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
46	Отработка навыков выполнения упражнений: группировка, пережат, кувырок назад	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
47	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности «рыбка», "кольцо"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
48	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
49	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
50	Техника передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
51	Отработка навыков передвижения ступающим шагом по учебной лыжне	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
52	Техника скользящего шага. Скользящий шаг без палок, с имитацией работы рук	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
53	Отработка навыков передвижения скользящим шагом без палок	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
54	Работа рук при передвижении	1	0	1	образовательная

	скользящим шагом. Скользящий шаг с палками				платформа https://resh.edu.ru
55	Отработка навыков передвижения скользящим шагом с палками по учебной лыжне	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
56	Совершенствование навыков передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
57	Техника поворота на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
58	Способы торможения на лыжах, торможение палками	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
59	Способы подъема в горку. Подъем "ёлочкой", "лесенкой". Спуск в средней стойке	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
60	Отработка навыков поворота, торможения, подъема в горку спуска	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
61	Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, спортивных эстафет. Игра "Вышибалы".	1	0	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
62	Игры с броском, ловлей мяча : "Стоп", "Охотник и утки".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
63	Развитие координации в упражнениях с мал.мячом. Броски и ловля мал.мяча. Игра "Снежки".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
64	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты: "Передал-убегай" "Передай мяч капитану".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

65	Отработка навыков бросков и ловли мяча в парах. Игра "Собачки".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
66	Эстафеты с ловлей мяча после отскока от стены "Ударь-поймай", "Стена-пол."	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
67	Элементы баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра "Мяч из круга".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
68	Отработка навыков ведения мяча на месте. Игра "Мяч соседу".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
69	Ведение мяча в движении: двумя руками, правой, левой, со сменой рук. Эстафета "Проведи мяч".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
70	Отработка навыков ведения мяча в движении разными способами.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
71	Ведение мяча "змейкой". Эстафета "Проведи- пробеги змейкой".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
72	Отработка навыков ведения мяча "змейкой". Игра "Гонка мячей в колонне".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
73	Элементы игры пионербол. Броски и ловля мяча через сетку. Ловля высоколетающего мяча. Игра "Выстрел в небо".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
74	Броски мяча через сетку разными способами. Игра "Пионербол".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
75	Отработка навыков бросков и ловли мяча через сетку. Игра "Пионербол"	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
76	Знакомство с комплексом ГТО. Техника безопасности при выполнении заданий комплекса ГТО.	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru

77	Тесты комплекса ГТО. Повторение прыжка в длину с места. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
78	Прыжковые упражнения. Отработка навыков прыжка в длину с места. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
79	Выполнение на результат тест: прыжок в длину с места.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
80	Упражнение на силу рук: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
81	Выполнение на результат тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
82	Упражнение на силу рук: отжимание от пола. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
83	Выполнение на результат тест: отжимание от пола.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
84	Развитие гибкости в упражнениях с наклонами из разных исходных положений. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
85	Выполнение на результат тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
86	Упражнения на развитие мышц пресса из разных исходных положений. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
87	Повторение упражнений на развитие	1	0	1	образовательная

	мышц пресса. Отработка навыков выполнения упражнения на пресс. Подвижные игры				платформа https://uchi.ru
88	Выполнение на результат тест на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
89	Упражнение на координацию движений и скорость: челночный бег. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
90	Отработка навыков челночного бега 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
91	Выполнение на результат тест: челночный бег 3*10м.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
92	Развитие скоростных качеств в беге на 30м. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
93	Отработка навыков бега на скорость на 30м. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
94	Выполнение на результат тест: бег 30м.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
95	Развитие выносливости в беге на длинную дистанцию. Бег до 3-4 мин. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
96	Бег на длинную дистанцию в спокойном темпе до 5-6 мин. Освоение правил и техники смешанного передвижения. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
97	Выполнение на результат тест: бег 1км.	1	1	0	образовательная платформа https://uchi.ru

98	Упражнение на развитие мышц плечевого сустава: метание мяча на дальность и в цель. Подвижные игры	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
99	Выполнение на результат тест: метание мяча в цель.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6,5	82	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. История Олимпийских игр.	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
2.	Понятие "физическое развитие", основные показатели физического развития. Дневник наблюдений по физической культуре. Понятие "физические качества". Сила как физическое качество. Упражнение на силу мышц рук: метание малого мяча на дальность.	1	0.25	0.25	образовательная платформа https://uchi.ru
3.	Быстрота как физическое качество. Упражнение на развитие быстроты: бег 30м.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://uchi.ru
4.	Выносливость как физическое качество. Упражнение на развитие выносливости: бег с равномерной скоростью в спокойном темпе 1 км.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://uchi.ru
5.	Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости. Тест на гибкость.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://uchi.ru
6.	Развитие координации движений. Равновесие как физическое качество. Упражнения на ограниченной опоре.	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru

7.	Закаливающие процедуры, способы проведения. Утренняя зарядка, последовательность выполнения комплекса упражнений. Составление индивидуального комплекса утренней зарядки.	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
8.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень. Броски в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0.5	образовательная платформа https://resh.edu
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двух ног по разметке; со сгибанием в коленях; толчком двух ног с места с касанием подвешенного предмета; толчком двух ног с возвышения и мягким приземлением на согнутые ноги.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
10.	Повторение техники прыжка в длину с места. Выполнение теста: прыжок в длину с места на результат.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu
11.	Передвижения по гимнастической скамейке: с ходьбой, наклонами, разведение и сведением рук, приставными шагами прямой боком; с перешагиванием через предметы, в полуприседе, приседе с опорой на руки.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
12.	Техника прыжка в высоту прямого разбега. Упражнения для обучения прыжку.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
13.	Отработка навыков прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu

14.	Сложно координированные беговые упражнения: бег с изменением направления движения, бег с поворотами, змейкой, бег с ускорением из разных исходных положений, бег с преодолением препятствий.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
15.	Техника челночного бега. Бег по отрезкам.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
16.	Отработка навыков челночного бега. Челночный бег 3*10м. на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu
17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Расчет по порядку; повороты направо, налево, кругом; перестроение из одной шеренги в две и из двух в одну.	1	0	0.5	образовательная платформа https://resh.edu
18.	Отработка навыков строевых упражнений. Выполнение поворотов направо, налево, кругом на оценку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu
19.	Освоение техники выполнения упражнений гимнастической разминки: упражнения для развития гибкости, подвижности суставов, укрепления мышц стопы, спины, ног. Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
20.	Отработка навыков выполнения кувырков вперед, назад.	1	0.15	0.85	образовательная платформа https://resh.edu

21.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: "березка".	1	0.10	0.90	образовательная платформа https://resh.edu
22.	Упражнения для укрепления мышц спины "рыба", "коробочка". Упражнения для развития гибкости спины: "мост".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
23.	Отработка навыков выполнения упражнения "мост".	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu
24.	Упражнения на равновесие "ласточка", на растяжку "полушагат". Группировка, перекат, кувырки в сторону "бревнышко" и "в группировке".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
25.	Отработка навыков выполнения кувырков в сторону.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
26.	Соединение акробатических упражнений в комбинацию.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
27.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой, вращение кистью, высокие прыжки с двойным махом вперед. Прыжки через скакалку над двух ногах.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
29.	Отработка навыков прыжков через скакалку вращая вперед и назад. Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu

30.	Разучивание подбрасываниеи ловля мяча одной и двумяруками, с наклоном в сторону; перебрасывание с одной руки на другую на месте и с поворотом, приседание с ударом мяча об пол и ловлей во время выпрямления; поднимание мяча прямыми ногами из положений сидя и лежа.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
31.	Разучивание движенийхороводного шага. Разучивание движенийтанца галоп.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
32.	Отработка навыков выполнения движений хороводного шага и танцагалоп.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
33.	Правила поведения назанятиях лыжной подготовки.	1	0	0	Образовательная платформа https://resh.edu
34.	Разучивание техники двухшажного попеременного хода. Имитационные упражнения.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
35.	Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
36.	Разучивание двухшажного попеременного хода с палками по фазам.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
37.	Двухшажный попеременный ход в полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
38.	Отработка навыков передвижения двухшажным попеременным ходом в полной координации	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
39.	Совершенствование навыков передвижения двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu

40.	Разучивание спуск в основной стойке, спуск без палок и с палками. Отработка навыка спуска с пологого склона в основной стойке с палками.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
41.	Разучивание техники подъема лесенкой, имитационные упражнения: передвигание приставным шагом без лыж и на лыжах, без палок и с палками. Отработка навыков подъема лесенкой с палками в полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
42.	Разучивание техники торможения палками при передвижении с равномерной невысокой скоростью. Отработка навыков торможения палками.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
43.	Разучивание торможение падением на бок при движении по равнине и приспуске с небольшого пологого склона. Отработка навыков торможения падением на бок при движении по равнине и с пологого склона.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu
44.	Правила безопасности при проведении подвижных игр элементами спортивных. Технические действия игры баскетбол: передачи, ведение, бросок в кольцо. Способы передачи мяча. Игры с передачей мяча "Собачка", "Горячая картошка".	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru

45.	Отработка навыков передачи мяча в парах разными способами. Эстафеты с передачей мяча.	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
46.	Способы ведения мяча на месте. Эстафеты с ведением. Отработка навыков ведения мяча на месте.	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
47.	Способы ведения мяча в движении. Эстафета "Проведи-забрось в кольцо". Игра с элементами баскетбола "Мяч ловцу".	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
48.	Отработка навыков ведения мяча в движении разными способами. Эстафета "Проведи змейкой".	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
49.	Технические действия игры футбол: пас, передача, ведение, остановка мяча. Игра "Мяч из круга". Ведение футбольного мяча по прямой, с изменением направления . Эстафета "Змейкой".	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
50.	Действия вратаря. Ведение мяча с ударом по воротам. Игра в мини футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
51.	Технические действия игры пионербол: подача, передача. Броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
52.	Отработка навыков броска и ловли мяча через сетку в игре пионербол.	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru

53.	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО. Тесты и нормативные требования комплекса ГТО 1 ступени. Повторение прыжка в длину с места.	1	0	0.5	http://school- collection.edu.
54.	Выполнение теста на результат: прыжок в длину с места.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
55.	Упражнение на силу рук: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Выполнение теста на результат: подтягивание на низкой перекладине из висалежа.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
56.	Упражнение на сил рук:отжимание от пола. Выполнение на результаттест: отжимание от пола	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
57.	Развитие гибкости в упражнениях с наклонами из разных исходных положений.	1	0	1	http://school- collection.edu.
58	Выполнение на результат теста на гибкость: наклон вперед из положения стоя.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
59.	Упражнения на развитиимышц пресса из разных исходных положений. Повторение теста на силу мышц пресса: подниманиетуловища из положения лежа на спине.	1	0	1	http://school- collection.edu.
60.	Выполнение на результат тест: поднятие туловищаиз положения лежа на спине.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.

61.	Тест на координацию движений и скорость: челночный бег. Отработка навыков челночного бега 3*10м.	1	0	1	http://school- collection.edu.
62.	Выполнение на результат тест: челночный бег 3*10м.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
63.	Развитие скоростных качеств в беге на 30м. Отработка навыков бега на скорость на 30м.	1	0	1	http://school- collection.edu.
64.	Выполнение на результаттест: бег 30м.	1	0.25	0.75	http://school- collection.edu.
65.	Развитие выносливости в беге на длинную дистанцию.Бег в течении 3-4х минут. Упражнение на развитие мышц плечевого сустава. Тест: метание мяча на дальность.	1	0	1	http://school- collection.edu.
66.	Отработка навыков бега длительное время. Бег 5-6минут, метание мяча на дальность и в цель.	1	0	1	http://school- collection.edu.
67.	Выполнение на результат теста на выносливость: бег 1км.	1	0.75	0.25	http://school- collection.edu.
68.	Выполнение на результаттест: метание мяча в цель.	1	0.5	0.5	http://school- collection.edu.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	54	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История возникновения первых спортивных соревнований видов спорта.	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
2	Виды физических упражнений	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
5	Закаливание организма: обливание.	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
7	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подводящие упражнения.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
8	Отработка навыков прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Выполнение на оценку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
9	Упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча из-за головы из положения стоя и сидя.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru

10	Отработка навыков бросков набивного мяча в парах.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
11	Беговые упражнения на координацию: челночный бег 3*5м, 4*5м, 4*10м. Повторение техники челночного бега 3*10м.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
12	Беговые упражнения по отрезкам. Выполнение челночного бега 3*10м. на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
13	Стартовое ускорение с положения высокого старта. Бег с ускорение на 30м.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
14	Беговые упражнения на выносливость. Бег длительное время в чередовании с ходьбой.. Отработка навыков бега на скорость . Бег 30 м на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
15	Отработка навыков бега на длительное время в спокойном темпе	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
16	Бег 1 км. На результат.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды перестроение из колонны по одному в в колонну по три и обратно, перестроение из одной колонны в две и обратно.	1	0	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
18	Повторение повороты направо, налево, кругом; перестроения в две шеренги, две колонны и обратно. Выполнение	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	строевых упражнений на оценку.				
19	Передвижения по гимнастической скамейке: ходьба с движениями руками, спиной вперед с поворотом кругом переступанием.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
20	Стилизованная ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом прямо и боком, скрестным шагом.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
21	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке разными способами.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
22	Передвижение по гимнастической стенке приставным шагом	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
23	Разучивание лазанье разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
24	Повторение лазанье и спуск по гимнастической стенке разноименным способом на большую высоту в полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
25	Подводящие упражнения для прыжков через скакалку. Прыжки на двух ногах через скакалку вращающуюся с изменяющейся скоростью вперед.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
26	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. Отработка навыков прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед и назад.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

27	Понятие «ритмическая гимнастика». Содержание стилизованных упражнений ритмической гимнастики. Разучивание упражнений ритмической гимнастики.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
28	Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
29	Отработка навыков выполнения комплекса ритмической гимнастики под музыку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
30	Повторение движений танца галоп. Танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
31	Разучивание движений танца полька по отдельным фазам и элементам.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
32	Танец полька в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
34	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Подводящие упражнения для обучения одновременному двухшажному ходу. Имитация хода. Выполнение хода по фазам.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
35	Работа рук: отталкивание при	1	0	1	образовательная

	передвижении одновременным ходом. Одновременный безшажный ход.				платформа https://resh.edu.ru
36	Отработка навыков передвижения одновременным двухшажным ходом в полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
37	Повторение передвижение попеременным двухшажным ходом. Согласованная работа рук и ног.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
38	Отработка навыков передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
39	Передвижение по учебной лыжне с чередованием лыжных ходов.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
40	Повороты на лыжах способом переступанием в правую и левую сторону на месте и во время спуска с небольшого пологого спуска.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
41	Техника торможения плугом. Имитация на месте. Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
42	Бег на лыжах 1 км. на результат.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
43	Правила поведения на уроках с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Собачка", "Мяч ловцу".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
44	Подвижные игры с элементами футбола: ""Вратарь", игра в мини футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
45	Подвижные игры с элементами	1	0	1	образовательная

	волейбола: "Выстрел в небо", "Через сетку".				платформа https://resh.edu.ru
46	Технические приемы игры баскетбол: передачи и ловля мяча в парах на месте и в движении. Отработка навыков передачи мяча в парах разными способами: снизу, сверху, от груди, от плеча, снизу.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
47	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Отработка навыков ведения мяча на месте одной, двумя руками, со сменой рук.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
48	Ведение мяча в движении разными способами.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
49	Отработка навыков ведения мяча в движении разными способами.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
50	Технические действия игры волейбол: верхняя и нижняя прием передачи.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
51	Подводящие упражнения для освоения верхней и нижней приему передаче, работа в парах у стены.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
52	Повторение технических действий игры пионербол. Броски и ловля мяча через сетку.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
53	Отработка технических действий игры пионербол. Броски и ловля мяча через сетку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
54	Отработка навыка игры в пионербол.	1	0	1	образовательная

					платформа https://resh.edu.ru
55	Тесты и нормативные требования комплекса ГТО 2 ступени. Повторение прыжка в длину с места.	1	0	0.5	http://school-collection.edu.ru
56	Выполнение на результат тест : прыжок в длину с места. Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа и на высокой перекладине из виса стоя.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
57	Выполнение на результат тест: подтягивание на перекладине. Тест: отжимание от пола.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
58	Выполнение на результат тест: отжимание от пола. Упражнения на гибкость: наклоны вперед из разных исходных положений.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
59	Выполнение на результат тест: наклон вперед из положения стоя. Упражнения на развитие мышц пресса из разных исходных положений.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
60	Выполнение на результат тест: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
61	Тест: челночный бег 3*10м. Отработка навыков челночного бега: бег по отрезкам.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
62	Выполнение на результат тест: челночный бег 3*10м.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
63	Тест: бег на 30м. Отработка навыков	1	0	1	http://school-collection.edu.ru

	бега на скорость.				
64	Выполнение на результат тест: бег 30м. Развитие выносливости в беге в течении 3-4х минут.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
65	Отработка навыков бега на длинную дистанцию. Бег 5-6 минут.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
66	Выполнение на результат тест: бег 1км.	1	0.5	0	http://school-collection.edu.ru
67	Тест: метание мяча на дальность и в цель. Упражнение на развитие мышц плечевого сустава.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
68	Выполнение на результат тест: метание в цель.	1	0.25	0.75	http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	51.5	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. История развития национальных видов спорта.	1	0	0	Сайт «Физкульт-Ура» http://www.fizkult-ura.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	1	0	0.5	образовательная платформа https://uchi.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	образовательная платформа https://uchi.ru
5	Закаливание организма	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
6	Техника безопасности и предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	образовательная платформа https://uchi.ru
7	Разучивание техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту способом	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	перешагивание. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание в полной координации.				
8	Отработка навыков прыжка в высоту способом перешагивание; выполнение прыжка на оценку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
9	Разучивание низкий старт и бег с низкого старта по командам; бег 30м с низкого старта. Отработка навыков скоростного бега на 30м с низкого старта.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
10	Беговые упражнения.Стартовое ускорение и финиширование в беге на 30м.Бег 30м. на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
11	Повторение особенностей бега на длинную дистанцию. Распределение сил по дистанции. Бег до 4-х мин. Повторение техники челночного бега. Беговые упражнения: бег по отрезкам.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
12	Бег на выносливость до 5-ти мин. Отработка навыков челночного бега. Челночный бег3*10м на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
13	Отработка навыков бега на длинную дистанцию: бег до 6-тимин.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
14	Бег 1км на результат.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
15	Повторение техники метания малого мяча на дальность. Упражнения к	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	освоению метания малого мяча на дальность				
16	Отработка навыков метания малого мяча на дальность; выполнение метания на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
17	Техника безопасности и предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
18	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
19	Повторение пережат назад, кувырок назад. Выполнение слитно кувырок вперед и назад.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
20	Повторение акробатического упражнения березка.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
21	Отработка навыков выполнения соединения кувырок вперед- кувырок назад; кувырок вперед-березка.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
22	Повторение упражнения мост.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
23	Повторение упражнений "ласточка", "полушпагат" Отработка навыков выполнения соединений "ласточка"-кувырок вперед; кувырок назад-"полушпагат".	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
24	Правила составления акробатической комбинации. Разучивание комбинации: соединение акробатических упражнений.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

25	Отработка навыков выполнения акробатической комбинации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
26	Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
27	Разучивание техники прыжка через гимнастического козла напрыгиванием. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через козла с разбега напрыгиванием.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
28	Опорный прыжок через козла в полной координации	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
29	Понятия "вис", "упор", способы хвата за гимнастическую перекладину. Висы на низкой и высокой перекладине.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
30	Разучивание упражнения: подъем в упор с прыжка на низкой перекладине.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
31	Разучивание движений танца "Летка-енка" стоя на месте. Танцевальные движения с прыжковыми движениями продвигаясь вперед.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
32	Танец "Летка-енка" в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
34	Техника одновременного одношажного	1	0	1	образовательная

	лыжного хода. Имитация хода. Подготовительные упражнения для обучения одновременного одношажного лыжного хода.				платформа https://resh.edu.ru
35	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне по фазам и полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
36	Отработка навыков передвижения одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
37	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
38	Повторение передвижение одновременным безшажным ходом.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
39	Техника перехода с одновременного одношажного лыжного хода на попеременный двушажный ход.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
40	Отработка навыков передвижения на лыжах с чередованием лыжных ходов.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
41	Выполнение теста по лыжной подготовке комплекса ГТО.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
42	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры с прыжками: "Волк во рву", "Удочка".	1	0	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры с бегом: "Лапта",	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	разные варианты "Салок".				
44	Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для освоения нижней боковой подачи. Подача через сетку.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
45	Прием и передача мяча снизу двумя руками, передача волейбольного мяча через сетку.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
46	Подача, прием, передача в условиях игровой деятельности.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
47	Техника броска баскетбольного мяча в корзину: снизу, сверху, от плеча, от груди с места. Бросок мяча в корзину с места после ловли; бросок в корзину после ведения.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
48	Способы передачи баскетбольного мяча на месте. Передача двумя руками от груди в движении приставным шагом.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
49	Отработка навыков передачи мяча разными способами	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
50	Способы ведения мяча в движении. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
51	Отработка навыков ведения мяча на месте двумя, правой, левой, со сменой рук. Повторение ведение мяча в движении.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
52	Отработка навыков ведения баскетбольного мяча в движении	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	разными способами.				
53	Технические действия игры в футбол: остановка катящегося мяча после передачи; удар по мячу с двух шагов после остановки.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
54	Технические и тактические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
55	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Техника безопасности при выполнении тестовых нормативов комплекса.	1	0	0	образовательная платформа https://resh.edu.ru
56	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Повторение упражнения отжимание от пола.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
57	Тест: отжимание от пола на результат. Повторение техники подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
58	Тест: подтягивание на перекладине на результат. Упражнения на развитие силы ног. Повторение техники прыжка в длину с места.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
59	Отработка навыков прыжка в длину с места. Выполнение по фазам и полной координации.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
60	Тест: прыжок в длину с места на	1	0.25	0.75	образовательная

	результат. Повторение упражнения на пресс.				платформа https://resh.edu.ru
61	Правила выполнения беговых упражнений. Повторение техники челночного бега. Отработка навыков челночного бега. Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
62	Тест: челночный бег 3*10м на результат. Повторение упражнения на гибкость.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
63	Повторение техники бега на 30м. Беговые упражнения. Тест: наклон вперед из положения стоя на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
64	Беговые упражнения на выносливость. Бег в течении 3-4 минут. Тест: бег 30м на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
65	Распределение сил правильное дыхание вовремя бега на длинную дистанцию. Отработка навыков бега на длинную дистанцию. Бег в течении 5-6 минут в равномерном темпе.	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru
66	Тест: бег 1 км на результат.	1	0.25	0.75	образовательная платформа https://resh.edu.ru
67	Правила выполнения метание теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Повторение техники метания мяча на дальность. Подводящие упражнения для метания теннисного	1	0	1	образовательная платформа https://resh.edu.ru

	мяча на дальность. Отработка навыков метания мяча на дальность.				
68	Тест: метание теннисного мяча на дальность на результат. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: анализ физического развития.	1	0.5	0.5	образовательная платформа https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	53.5	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М.,
Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях-
М.:Просвещение, 2014 (Школа России)

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Лях-
М.:Просвещение, 2011 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

образовательная платформа <https://uchi.ru/>

образовательная платформа <https://resh.edu.ru/>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и
начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/>

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих
учителей» <http://www.itn.ru/communities>.

- Образовательные сайты для учителей физической
культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «Физкульт-Ура» <http://www.fizkult-ura.ru/> <http://www.it-n.ru/communities>.

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>.

