

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Муниципальное казенное учреждение Управление образования
муниципального района Благовещенский район Республики
Башкортостан
МОБУ СОШ с. Ильино-Поляна им. И.Я. Нелюбина

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УВР

Юсупова Ю.А.
[Номер приказа] от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рахматуллин Т.З.
Приказ № 202 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1335210)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

село Ильино-Поляна 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 64 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 64 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 64 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность 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 приrostы 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 устраниению;
- 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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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, объяснить их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	
Итого по разделу		59				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru	
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.4	Подвижные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.4	Плавательная подготовка	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Что такое физическая культура	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
2	Современные физические упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
23	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1			Библиотека ЦОК

	двумя ногами				https://m.edsoo.ru1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
37	Чем отличается ходьба от бега	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
55	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
63	Разучивание подвижной игры	1			Библиотека ЦОК

	«Охотники и утки»				https://m.edsoo.ru1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	30м. Подвижные игры				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
3	Современные Олимпийские игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
4	Физическое развитие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
5	Физические качества	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
6	Сила как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
7	Быстрота как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
8	Выносливость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
9	Гибкость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
10	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
11	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
13	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
14	Утренняя зарядка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
17	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
18	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
19	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
20	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
21	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
28	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
29	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
32	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
33	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
34	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
35	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
38	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
39	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

40	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
41	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
52	Бег с поворотами и изменением	1			Библиотека ЦОК

	направлений				https://m.edsoo.ru1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
57	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
58	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
63	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
64	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
69	Футбольный бильярд	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
70	Футбольный бильярд	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
71	Бросок ногой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
72	Бросок ногой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

	упоре лежа на полу. Эстафеты				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
2	История появления современного спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
3	Виды физических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
5	Дозировка физических нагрузок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
7	Закаливание организма под душем	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
9	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
10	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
11	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

12	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
17	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
18	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
19	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
20	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
25	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

26	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
27	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
28	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
29	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
30	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
47	Правила поведения в бассейне	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
55	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
56	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
57	Упражнения в плавании дельфином	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
58	Упражнения в плавании дельфином	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
61	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
62	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

67	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
68	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
71	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
72	Спортивная игра футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
94	Освоение правил и техники выполнения	1			Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				https://m.edsoo.ru1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»,	1			Библиотека ЦОК

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				https://m.edsoo.ru1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
9	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	упражнений				
11	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
12	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
17	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
18	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
24	Предупреждение травм на занятиях	1			Библиотека ЦОК

	лёгкой атлетикой				https://m.edsoo.ru1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
29	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
30	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
31	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
32	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
46	Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
47	Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

48	Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
49	Упражнения с плавательной доской	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
50	Упражнения с плавательной доской	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
51	Упражнения в скольжении на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
52	Упражнения в скольжении на груди	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
69	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
70	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
71	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
72	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
73	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
74	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

	Эстафеты				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

