

Извлечение из
основной общеобразовательной программы НОО(1-4 классы),
утверждённой приказом №50 от «30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 1-4 классов
начального общего образования

базовый уровень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА1

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.

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. Передвижения 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.

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.

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.

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, 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 РЕЗУЛЬТАТЫ1

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;
- 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;
- 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 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;
- 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 простоты 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	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8 оле
Итого по разделу		1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8 оле
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8 оле
1.2	Осанка человека	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8 оле
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8 оле
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	ПБиблиотека ЦОК

			https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.3	Легкая атлетика	18	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.2	Легкая атлетика	14	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2.3	Подвижные игры	15	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		43	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.3	Физическая нагрузка	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.2	Легкая атлетика	10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
1.2	Закаливание организма	1	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
2.2	Легкая атлетика	12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
Итого по разделу		42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ1
КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1	05.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Современные физические упражнения	1	08.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	12.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	15.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	19.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	22.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	26.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	29.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	03.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

				<u>e8</u>
--	--	--	--	---------------------------

10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	06.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	10.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	13.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	17.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	20.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	24.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	27.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	07.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	14.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

20	Подъем туловища из положения лежа	1	17.11	ПБиблиотека
----	-----------------------------------	---	-------	-------------

	на спине и животе			ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	21.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	24.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
23	Разучивание прыжков в группировке	1	28.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	01.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	05.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	08.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	12.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	15.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	19.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	22.13	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
----	---	---	-------	--

31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	26.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	29.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	09.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	12.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	16.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	19.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	23.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	26.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	30.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	02.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	06.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	09.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	13.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
44	Считалки для подвижных игр	1	16.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	20.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	27.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	01.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	05.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	12.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	15.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	19.03	ПБиблиотека
----	---	---	-------	-------------

				ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	22.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	02.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	05.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	09.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	12.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	16.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	19.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	23.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	26.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	30.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	03.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	07.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	10.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	17.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	21.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	05.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
2	Зарождение Олимпийских игр	1	08.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
3	Современные Олимпийские игры	1	12.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
4	Физическое развитие	1	15.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
5	Физические качества	1	19.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
6	Сила как физическое качество	1	22.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
7	Быстрота как физическое качество	1	26.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
8	Выносливость как физическое качество	1	29.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
9	Гибкость как физическое качество	1	03.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле

10	Развитие координации движений	1	06.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
11	Развитие координации движений	1	10.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	13.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
13	Закаливание организма	1	17.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
14	Утренняя зарядка	1	20.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	24.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	27.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
17	Строевые упражнения и команды	1	07.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
18	Строевые упражнения и команды	1	10.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
19	Прыжковые упражнения	1	14.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
20	Прыжковые упражнения	1	17.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле

21	Гимнастическая разминка	1	21.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	24.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	28.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	01.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	05.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	08.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	12.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
28	Танцевальные гимнастические движения	1	15.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
29	Танцевальные гимнастические движения	1	19.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	22.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	26.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле

32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	29.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	09.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	12.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	16.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	19.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	23.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1	26.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1	30.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	02.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
41	Игры с приемами баскетбола	1	06.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
42	Игры с приемами баскетбола	1	09.02	ПБиблиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	13.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	16.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	20.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	27.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
47	Прием «волна» в баскетболе	1	01.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
48	Прием «волна» в баскетболе	1	05.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	12.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	15.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	19.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	22.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
53	Футбольный бильярд	1	02.04	ПБиблиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
54	Футбольный бильярд	1	05.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
55	Бросок ногой	1	09.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
56	Бросок ногой	1	12.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1	16.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1	19.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	23.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	26.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	30.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	03.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	07.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de80ле

	ГТО. Смешанное передвижение			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	10.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	14.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	17.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	21.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	24.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	04.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2	История появления современного спорта	1	08.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
3	Виды физических упражнений	1	11.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	15.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
5	Дозировка физических нагрузок	1	18.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	22.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
7	Закаливание организма под душем	1	25.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	29.09	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
9	Строевые команды и упражнения	1	02.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле

10	Строевые команды и упражнения	1	06.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
11	Лазанье по канату	1	09.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
12	Лазанье по канату	1	13.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	16.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	20.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	23.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	27.10	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
17	Прыжки через скакалку	1	06.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
18	Прыжки через скакалку	1	10.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
19	Ритмическая гимнастика	1	13.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
20	Ритмическая гимнастика	1	17.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	20.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	24.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	27.11	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	01.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
25	Прыжок в длину с разбега	1	04.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
26	Прыжок в длину с разбега	1	08.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
27	Броски набивного мяча	1	11.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
28	Броски набивного мяча	1	15.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
29	Челночный бег	1	18.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
30	Челночный бег	1	22.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	25.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	29.12	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	12.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	15.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	19.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	22.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
37	Спортивная игра баскетбол	1	26.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
38	Спортивная игра баскетбол	1	29.01	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	02.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	05.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	09.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	12.02	ПБиблиотека ЦОК

				16.02 https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
43	Спортивная игра волейбол	1	19.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
44	Спортивная игра волейбол	1	26.02	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	01.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	04.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
47	Спортивная игра футбол	1	11.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
48	Спортивная игра футбол	1	15.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	18.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	22.03	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	01.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	05.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	08.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	12.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	18.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	19.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	22.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	26.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	29.04	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	03.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	06.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	10.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	13.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	17.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	17.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	17.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
67	Соревнования «А ты сдал нормы	1	20.05	ПБиблиотека ЦОК

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	24.05	ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочас ов	Датаизучен ия	Электронныцифровыеобразовательныерес урсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
3	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
9	Закаливаниеорганизма	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле

	акробатических упражнений			
11	Акробатическая комбинация	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
12	Акробатическая комбинация	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
17	Обучение опорному прыжку	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
18	Обучение опорному прыжку	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8ole
23	Танцевальные упражнения «Летка-	1		ПБиблиотека ЦОК

	енка»			https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
29	Беговыеупражнения	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
30	Беговыеупражнения	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
31	Метание малого мяча на дальность	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
32	Метание малого мяча на дальность	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
36	Разучивание подвижной игры	1		ПБиблиотека ЦОК

	«Подвижная цель»			https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
45	Упражненияизигрыволлейбол	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
46	Упражненияизигрыволлейбол	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
47	Упражненияизигрыбаскетбол	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
48	Упражненияизигрыбаскетбол	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
49	Упражненияизигрыфутбол	1		ПБиблиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
50	Упражненияизигрыфутбол	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
51	Праздник «Большие гонки», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1		ПБиблиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8оле
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

