МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
Г.СУРАЖА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
педагогическом советом
протокол № 1
от 31.08.2023г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Кравченко Ю.В.
31.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Бабуренкова И.М.
приказ №117/1 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(68ч-2 ч в неделю, 34 учебные недели) (1 класс: 66ч – 2ч в неделю, 33 учебные недели)

Учителя ФК: Стук Елена Андреевна, Руднева Кристина Владимировна

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Сураж 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	6	0	6	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Самоконтроль строевые команды	6		6	

Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	19	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

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

					https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	10	0	10	

	нормативных требований комплекса ГТО				
3.2	Подготовка к выполнению норм ГТО	1	0	1	
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	
Итого по разделу		10			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности.Что такое физическая культура.История ГТО.Обычный бег.Бег с ускорением.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Модуль лугкая атлетика.История легкой атлетики.Современные физические упражнения.Бег с изменением скорости и направления.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Модуль легкая атлетика.История древних Олимпийских игр.Челночный бег 3*10.Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Модуль легкая атлетика.Комплекс ОРУ.Бег 30 метров.Игра вызов номеров.Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Модуль легкая атлетика.Смешанные передвижения бег ходьба.Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Модуль легкая атлетика.Бег 60 метров.Игра вызов номеров. Комплексы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					https://uchi.ru
7	Модуль легкая атлетика.Ппрыжки на одной ноге.Прыжки в длину с места.Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Модуль легуая атлетика.Бег500м.Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Модуль легкая атлетика.Метание мяча в цель.Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Модуль легкая атлетика.ОРУ на гибкость.Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Модуль подвижные игры.Правила предупреждения травмотизма.Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Модуль подвижные игры.Знакомство с историей народных игр. .Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Модуль подвижные игры.Эстафеты с мячом. Игра метко в цель.Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

14	Модуль подвижные игры.Метание в цель.Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Модуль подвижные игры.Игры с мячом. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Модуль спортивные игры.Упражнения со скакалкой.Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Модуль подвижные игры.Игра Волк во рву.Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Модуль подвижные игры.Передача ловля и бросок мячаГимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Модуль подвижные игры Ведение футбольного мяча.Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Модуль подвижные игры. Футбол удары по воротам.Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Модуль подвижные игры.Броски и ловля волейбольного мяча.Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

22	Модуль подвижные игры.Броски мяча через сетку.Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Модуль подвижные игры.Техника безопасности на уроках гимнастики.Строевые упражнения.Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Модуль гимнастика.Упражнения на развитие гибкости.Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Модуль гимнастика. Простые гимнастические упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Модуль гимнастика.Перекаты.Строевые упражнения .	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Модуль гимнастика.Перекаты вперед назад.Перекаты в группировке.	1	o	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Модуль гимнастика.Кувырок вперед. ОРУ.	1	o	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Модуль гимнастика.Стойка на лопатках. Мост.	1	o	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

30	Модуль гимнастика.Строевые упражнения.Ходьба по гимнастической скамейке.Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Модуль гимнастика. Висы на гимнастической лестнице	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Модуль гимнастика. Комбинаци упражнений на гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Модуль гимнастика. упражнения на скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Модуль гимнастика.Комбинаци из ране изучиных элементов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Модуль гимнастика. Полоса препятствий. й координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Модуль подвижные игры.Техника безопасности на уроках.Удары по мячу правой левой ногой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Модуль подвижные игры.Футбол удары.Чем отличается ходьба от бега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Модуль подвижные игры. Ведение и	1	0	1		www.edu.ru

	удары по воротам.Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Модуль подвижные игры. Ведение мяча на месте правой левой рукой.Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Модуль повижные игры Ловля и передача мяча в парах.Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Модуль подвижные игры.Передача и ловля мяча на месте. Ведение мяча.Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Модуль подвижные игры Ведение мяча на месте с поворотами. Эстафеты.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Модуль подвижные игры . Броски мяча одной рукой..Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Модуль подвижные игры.Игры : Бросай-поймай.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Модуль подвижные игры .Гонка мяча по	1	0	1		www.edu.ru

	кругу.Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Модуль подвижные игры.Пионербол-правила игры.Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Модуль подвижные игры. ИграПионербол .Броски и ловля мяча.Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Модуль подвижные игры. Перебрасывание мяча через сетку.Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Модуль подвижные игры. Прыжки через скакалку.Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Модуль легкая атлетика.Метан е малого мяча.Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Модуль легкая атлетика.Метание малого мяча на дальность.Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Модуль легкая атлетика. Метание набивного мяча Бег 30 м.Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
53	Модуль легкая атлетика.Техника высокого старта.Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Модуль легкая атлетика.Бег 2 мин.Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Модуль лкгкая атлетика.Челночный бег 3*10м.Считалки для подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Модуль легкая атлетика.Бег по пересеченной местности.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Модуль легкая атлетика. Эстафетный бег.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Модуль легкая атлетика. Метание мяча. Бег 500м.Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Модуль легкая атлетика. Прыжки.Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Модуль легкая атлетика. Челночный бег 3*10.Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
61	Модуль легкая атлетика. Бег 30м.Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль легкая атлетика.Бег 60м.Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Модуль гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест на гибкость наклон в перед. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Модуль легкая атлетика. Прыжок в длину.Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Модуль легкая атлетика .Чередование бега и ходьбы.Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Бег 1000м Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой					
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		www.edu.ru

	акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой					www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Физическая подготовка: освоение	1	0	1		www.edu.ru

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Модуль подвижные игры. Ведение и	1	0	1		www.edu.ru

	передача мяча.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Модуль гимнастика.Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Модуль гимнастика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Модуль легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Комплекс ОРУ на гибкость.Висы на гимнастической лестнице.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Висы на гимнастической лестнице.Подвижные игры с мячом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Т.Б. на уроке.Модуль гимнастика.ОРУ на гибкость.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Модуль гимностика.Эстафеты с элементами гимнастики.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Эстафеты.Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.Упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	ознакомительного плавания					
50	Модуль «Плавание».Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Модуль «Плавание».Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Подвижные Модуль и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяч и ловля	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места					
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической. Бег 30м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Подвижные игры. Модуль легкая атлетика.Бег60м. Промежуточная аттестация	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Модуль легкая атлетика.Бег 1000м. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Сгибание и разгибание рук в упире лежа. Тест на гибкость.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Общее количество часов по програме	68	0	68		

3 КЛАСС

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

						www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Прыжки через скакалку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
23	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Правила поведения в бассейне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

35	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Упражнения в плавании брассом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Упражнения в плавании дельфином	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

47	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	упражнения					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Промежуточная аттестация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1		www.edu.ru

	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности					www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушен Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. ия осанки и снижения массы тела	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.Закаливание организма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений					https://uchi.ru
11	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Акробатическая комбинация	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Акробатическая комбинация	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Опорной прыжок через гимн Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных астического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	предметами Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку					
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Обучение опорному прыжку	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Обучение опорному прыжку	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.Висы и упоры на низкой гимнастической	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	перекладине					
22	Танцевальные упражнения «Летка-Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.енка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжок в	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	высоту с разбега способом перешагивания					
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Беговые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Беговые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание малого мяча на дальность	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Сдача норм ГТО,Метание малого мяча на дальность	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой					
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Т.б. на уроке.Модуль гимнастика.Комплекс ОРУ.на гибкость.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	ОРУ на гибкость.Модуль гимнастика.Кувырок вперед назад.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Модуль гимнастика. Комбинаци упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Модуль гимнастика.Комбинаци из 3-4 упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Модуль гимнастика .Висы.	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.	1	0	1		www.edu.ru

	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча					www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Промежуточная аттестация	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного)	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	мяча на дальность.Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Разучивание подвижной игры «Лапта	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Разучивание подвижной игры Лапта	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Модуль легкая атлетика .Бег 1000м Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Модуль легкая атлетика. Бег 1000мРазучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенкагимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплектнавесногооборудования
Скамьяатлетическаянаклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалкагимнастическая
Палка гимнастическая

Обруч гимнастический
Коврикимассажные
Сеткадляпереноса малыхмячей
Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячибаскетбольные длямини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилеткиигровые сномерами
Стойкиволейбольныеуниверсальные
Сеткаволейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический
Кабинетучителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольныйстадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровоеполедляфутбола(мини-футбола

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

Рассмотрено
педагогическом советом
протокол № 1
от 31.08.2023г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Кравченко Ю.В.
31.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Бабуренкова И.М.
приказ № 117/1 от 31.08.2023г.