

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и науки

Кабардино-Балкарской Республики

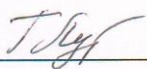
МКУ Департамент образования Местной администрации

г.о. Нальчик

МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик

РАССМОТРЕНО:

Руководитель МО

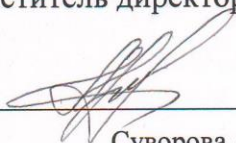


Лучникова Т.В.

Протокол заседания МО № 1
от «28» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
УВР



Суворова А.М.

Протокол педсовета № 1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МКОУ «СОШ №18»



Гулуева Д.М.

Приказ № 1/2
от «29» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7939929)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Нальчик, 2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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, скакалкой и гимнастической палкой.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Ходьба по гимнастическому бревну и скамейке с изменением скорости и направления движения. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Шаги галопа.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в длину с места. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, между предметами, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке или бревну в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 галопа и польки.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с места. 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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.

Легкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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;

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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, кроссовой подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5-ти хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выполнять прыжок в длину с места;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	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	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	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Кроссовая подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	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	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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

2.2	Легкая атлетика	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Кроссовая подготовка	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		14			
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. Физическая нагрузка	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	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Кроссовая подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	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	12	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
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	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
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	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	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	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные игры	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		16			
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	Что такое физическая культура. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Современные физические упражнения. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Игра					https://uchi.ru
10	Строевые упражнения. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Беговые упражнения. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Чем отличается ходьба от бега. Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение до 500м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Осанка человека. Упражнения для осанки. Элементы ритмической гимнастики. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

21	Акробатические упражнения, основные техники. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Гимнастические упражнения с мячом. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на развитие гибкости. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, кувырок вперёд. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Повороты на месте. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну. Поднимание туловища. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Строевые упражнения. Знакомство с позициями рук и ног. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Строевые упражнения. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Наклон вперёд из положения стоя на	1	0	1		www.edu.ru

	гимнастической скамейке. Эстафеты. Игра					www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Строевые упражнения. Поднимание туловища. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с обручами. Игра «Быстро по местам».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Комплекс общеразвивающих упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в колоннах. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

43	Комплекс общеразвивающих упражнений. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Комплекс общеразвивающих упражнений. Броски мячей в корзины. Игра «Запрещённое движение».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Игра «Кто быстрее»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Комплекс общеразвивающих упражнений. Набивание мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Комплекс общеразвивающих упражнений. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Игра «Вызов номеров».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с обручами. Игра «День-ночь» 0	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

54	Комплекс общеразвивающих упражнений. Броски и ловля мяча. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Считалки для подвижных игр. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Строевые упражнения. Бег по пересечённой местности. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Строевые упражнения. Смешанное передвижение 1000м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Строевые упражнения. Метание малого мяча вдале. Подтягивание. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег					www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Физическое развитие. Физические качества. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Развитие координации движений. Закаливание организма. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Беговые упражнения. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Преодоление препятствий. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

10	Равномерный бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Равномерный бег до 5 мин. Отжимания. Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	СПУ. 6-минутный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Караси и щука»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Преодоление препятствий. Эстафеты с прыжками. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 500м. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Игра «Выбивной».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Строевые упражнения и команды. Правила поведения на уроках гимнастики. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Строевые упражнения. Кувырок назад. Поднимание туловища. Эстафеты с	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мячами					https://uchi.ru
21	Строевые упражнения. Кувырок назад. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки с лентами»		0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Строевые упражнения. Строевые упражнения. Отжимания. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Строевые упражнения. Отжимания от пола. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Строевые упражнения. Ходьба по скамейке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Повороты на месте. Отжимания от пола. Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Поднимание туловища. Подвижная игра «День и ночь»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Повороты на месте. Кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Повороты на месте. Кувырок назад. Поднимание туловища. Эстафеты с мячами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Кувырок назад. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки с лентами». Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Повороты на месте. Стойка на лопатках. Поднимание туловища. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Повороты на месте. Прыжки через	1	0	1		www.edu.ru

	скакалку. Эстафеты с обручами. Подвижная игра «Космонавты»					www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Строевые упражнения. Ходьба по низкому бревну с поворотом кругом. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Строевые упражнения. Ходьба по низкому бревну с поворотом кругом. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	СПУ с мячами. Ведение мяча на месте, по прямой. Эстафеты. Подвижная игра «Передай - сядь»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	СПУ с мячами. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	СПУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	СПУ с мячами. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Игра «Быстро по местам».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	СПУ с мячами. Броски мяча в кольцо.	1	0	1		www.edu.ru

	Подвижные игры с приемами спортивных игр.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	СПУ с мячами. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	СПУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	СПУ с мячами. Ведение мяча на месте, по прямой. Эстафеты. Подвижная игра «Передай - сядь»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	СПУ с мячами. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	СПУ с мячами. Броски в цель (в кольцо). Отжимания от пола. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	СПУ с мячами. Игры с приемами футбола: метко в цель. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	СПУ с мячами. Игры с приемами футбола: метко в цель. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	СПУ с мячами. Удары по воротам. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	СПУ с мячами. Ведение футбольного мяча между кеглями. Эстафеты. Игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

52	Равномерный бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Равномерный бег до 5 мин. Отжимания. Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Преодоление препятствий. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	СПУ. 6-минутный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Караси и щука»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Преодоление препятствий. Эстафеты с прыжками. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	СПУ. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 500м. Игра «Вызов номеров».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Игра «Выбивной».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Выбивной».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Преодоление препятствий. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель					https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Составление индивидуального графика занятий. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru 1www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Игра «Третий лишний»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Беговые упражнения. Бег 30 м. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Быстро по местам»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра в футбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Беговые упражнения. Челночный бег	1	0	1		www.edu.ru

	3x10м. Эстафеты. Игра «Удочка»					1www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru 1www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	команд. Прыжки через скакалку. Игра					https://uchi.ru
19	Акробатические упражнения: кувырок вперёд. Поднимание туловища. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Ходьба по низкому бревну. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Обучение акробатической комбинации из ранее изученных упражнений. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	ОРУ. Танцевальные упражнения из танца галоп. Позиции ног. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	ОРУ. Танцевальные упражнения из танца полька. Позиции рук. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Строевые упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Поднимание туловища. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Строевые упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	ОРУ. СПУ с мячами. Бросок мяча	1	0	1		www.edu.ru

	снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»					www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	ОРУ. СПУ с мячами. Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Бросай и поймай»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	ОРУ. СПУ с мячами. Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	ОРУ. СПУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу"	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	ОРУ. СПУ с мячами. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	ОРУ. СПУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча с обводкой кегель. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра "Мяч водящему"	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	ОРУ. СПУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	ОРУ. Беговые упражнения. Удары по воротам. Игра в футбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
40	ОРУ. Беговые упражнения. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	ОРУ. Беговые упражнения. Удары по воротам. Игра в футбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	ОРУ. Беговые упражнения. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	ОРУ. Эстафеты с обручем. Прыжки через скакалку. Игра «Совушка», «Запрещённое движение».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	ОРУ. Отжимания от пола. Эстафеты. Игра «Не урони мешочек», «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	ОРУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра «Выбивной», «День и ночь».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	ОРУ. Отжимания от пола. Эстафеты. Игра «Сбей кегли», «Бездомный заяц».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	ОРУ. Эстафеты с обручем. Прыжки через скакалку. Игра «Совушка».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	ОРУ. Повороты на месте. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Эстафеты.					https://uchi.ru
50	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты. Игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	ОРУ. Строевые упражнения. Равномерный бег до 3 минут. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	ОРУ. Повороты на месте. Равномерный бег до 4 минут. Игра «День и ночь»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий. Игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты. Игра «Мяч водящему»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	ОРУ. Равномерный бег до 6 минут. Игра «День и ночь», «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	ОРУ. Строевые упражнения. Кросс 1000м. Игры на внимание.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Строевые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки, прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Строевые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Строевые упражнения. Метание	1	0	1		www.edu.ru

	малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний»					www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м. Игра «Выбивной»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Строевые упражнения. Бег с эстафетной палочкой. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		www.edu.ru 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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Строевые упражнения. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Закаливание организма. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим равномерным бегом. Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Беговые упражнения. Бег 30м. Отжимания от пола. Эстафеты. Игра «Вызов номеров»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Подвижная игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	«День и ночь»					https://uchi.ru
9	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра «Пионербол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: кувырок вперед. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: кувырок вперед. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Строевые упражнения. Выполнение	1	0	1		www.edu.ru

	гимнастических упражнений: кувырок назад. Игра					www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: кувырок назад. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: «мост» из положения лёжа. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: «мост» из положения лёжа. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: ходьба по низкому бревну с поворотом кругом. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Строевые упражнения. Выполнение гимнастических упражнений: ходьба по низкому бревну с поворотом кругом. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Комплекс общеразвивающих упражнений. Обучение игре «Пионербол». Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Комплекс общеразвивающих упражнений. Обучение игре «Пионербол». Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Комплекс общеразвивающих	1	0	1		www.edu.ru

	упражнений. Обучение игре «Пионербол». Игра					www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Обучение игре «Пионербол». Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры волейбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча одной рукой. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча одной рукой. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	СПУ с мячами. Передача мяча в парах на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	СПУ с мячами. Передача мяча в парах на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	СПУ с мячами. Передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	СПУ с мячами. Передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Комплекс общеразвивающих	1	0	1		www.edu.ru

	упражнений. Упражнения из игры баскетбол: броски в кольцо. Игра					www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры баскетбол: броски в кольцо. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры баскетбол: броски в кольцо. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры баскетбол: ведение мяча с броском в кольцо. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры футбол: ведение футбольного мяча. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения из игры футбол: ведение футбольного мяча. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

48	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

58	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Игра	1	0	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. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Бег на 1000 м					https://uchi.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Раздел сайта корпорации «Российский учебник»
2. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2020г.
3. «Уроки физической культуры. 1-4 классы»: методические рекомендации: учеб. Пособие/А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2021г.
4. 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»;
5. Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
6. 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»;
7. Электронное пособие «Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету» УМК «Школа России». ФГОС, 2018г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. www.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА *УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ*

Спортивный стадион, спортивный зал, спортивная площадка, волейбольная сетка, баскетбольное кольцо, мишени для метания, разметка для прыжков, дорожки для бега и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, различные мячи, кубики, кольца, кегли, обручи, скакалки и т.д.