

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Центральное управление Министерства образования и науки**  
**Самарской области**  
**ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Соболева Т.И.  
[Номер приказа] от «27»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Горбункова С.А.  
[Номер приказа] от «27»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
с.Верхние Белозерки

\_\_\_\_\_  
Полякова В.В.  
[Номер приказа] от «27»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4916774)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**село Верхние Белозерки 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*



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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **3 КЛАСС**



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

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

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

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

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## 4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	6			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



**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	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для

						свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
45	Обучение равномерному бегу в	1				Поле для



	колонне по одному с разной скоростью передвижения					свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного

						ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Пингвины с мячом»					свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
3	История Олимпийских игр.	1				Поле для свободного ввода1
4	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
6	Освоение универсальных умений при	1				Поле для



	выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью					свободного ввода1
7	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
8	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1				Поле для свободного ввода1
9	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1				Поле для свободного ввода1
10	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1				Поле для свободного ввода1
11	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1				Поле для свободного ввода1
12	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1				Поле для свободного ввода1
13	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1				Поле для свободного ввода1
14	Небольшие прыжки в полном приседе	1				Поле для

	(«мячик»)					свободного ввода1
15	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»)	1				Поле для свободного ввода1
16	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1				Поле для свободного ввода1
17	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1				Поле для свободного ввода1
18	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
19	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
20	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1

22	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1				Поле для свободного ввода1
26	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1				Поле для свободного ввода1
28	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1				Поле для свободного ввода1
29	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1				Поле для свободного ввода1

30	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1				Поле для свободного ввода1
31	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
32	упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1				Поле для свободного ввода1
33	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («невалюшка»)	1				Поле для свободного ввода1
35	Закрепление техники выполнения разученных упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
36	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекина»)	1				Поле для свободного ввода1
37	Упражнение для растяжки голеностопного	1				Поле для

	сустава («крабик» 1					свободного ввода1
38	Закрепление техники выполнения разученных ,упражнений	1				Поле для свободного ввода1
39	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
40	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полу пальцах	1				Поле для свободного ввода1
41	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полу пальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1				Поле для свободного ввода1
42	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1				Поле для свободного ввода1
43	Приставные шаги в сторону и «шене»	1				Поле для свободного ввода1
44	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1				Поле для свободного ввода1
45	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями),	1				Поле для свободного

	разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)					ввода1
46	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1				Поле для свободного ввода1
47	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1				Поле для свободного ввода1
49	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1				Поле для свободного ввода1
50	Отработка навыков выполнения шпагата	1				Поле для свободного ввода1
51	Отработка навыков выполнения колеса	1				Поле для свободного ввода1
52	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1				Поле для свободного ввода1

54	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1				Поле для свободного ввода1
55	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
56	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой	1				Поле для свободного ввода1
57	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Поле для свободного ввода1
58	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
59	Игровые задания со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
60	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1				Поле для свободного ввода1
61	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение навыков отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1

63	Отработка навыков отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания с мячом	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1				Поле для свободного ввода1
67	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1				Поле для свободного ввода1
68	лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1				Поле для свободного ввода1
69	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1				Поле для свободного ввода1



70	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1				Поле для свободного ввода1
71	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
72	Передвижение одновременным двушажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
74	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
75	Торможение способом «плуг»	1				Поле для свободного ввода1
76	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1				Поле для свободного ввода1
77	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
78	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
79	Упражнения ознакомительного плавания:	1				Поле для

	освоение универсальных умений дыхания в воде					свободного ввода1
80	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1				Поле для свободного ввода1
81	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
83	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1				Поле для свободного ввода1
84	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1				Поле для свободного ввода1
85	Скольжение на спине с подключением работы ног	1				Поле для свободного ввода1
86	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1				Поле для свободного ввода1
87	Плавание способом кроль на спине	1				Поле для свободного ввода1

88	Старт при плавании кролем на спине	1				Поле для свободного ввода1
89	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1				Поле для свободного ввода1
92	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1				Поле для свободного ввода1
93	Закрепление навыков выполнения поворотов	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1				Поле для свободного ввода1

95	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1				Поле для свободного ввода1
97	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение элементов современного танца	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				Поле для свободного ввода1
101	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				Поле для свободного ввода1
102	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1				Поле для свободного ввода1
2	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1				Поле для свободного ввода1
3	Классификация физических упражнений по направлениям	1				Поле для свободного ввода1
4	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1				Поле для свободного ввода1
5	Правила составления комплексов физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1				Поле для свободного ввода1

8	Комплекс дыхательной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1				Поле для свободного ввода1
10	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения кувырка вперед	1				Поле для свободного ввода1
13	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1				Поле для свободного ввода1
14	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения кувырка назад	1				Поле для свободного

						ввода1
16	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1				Поле для свободного ввода1
17	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1				Поле для свободного ввода1
19	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1				Поле для свободного ввода1
20	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1				Поле для свободного ввода1
21	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
22	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1				Поле для свободного ввода1
23	Скольжение на груди с плавательной	1				Поле для свободного

	доской с подключением дыхания					ввода1
24	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног	1				Поле для свободного ввода1
25	Скольжение на груди с подключением работы ног	1				Поле для свободного ввода1
26	Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук	1				Поле для свободного ввода1
27	Плавание способом колы на груди	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров	1				Поле для свободного ввода1
29	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
30	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1				Поле для свободного ввода1
31	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1				Поле для свободного ввода1
32	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1				Поле для свободного



						ввода1
33	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1				Поле для свободного ввода1
34	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1				Поле для свободного ввода1
35	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1				Поле для свободного ввода1
36	Лазание по канату в два приема	1				Поле для свободного ввода1
37	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1				Поле для свободного ввода1
38	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1				Поле для свободного ввода1
40	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1				Поле для свободного ввода1

41	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1				Поле для свободного ввода1
42	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1				Поле для свободного ввода1
43	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелазанные и ползание.	1				Поле для свободного ввода1
44	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1				Поле для свободного ввода1
45	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
46	Закаливание способом ополаскивания под душем	1				Поле для свободного ввода1
47	Способы составления графика закаливающих процедур	1				Поле для свободного ввода1
48	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1				Поле для свободного ввода1
49	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1				Поле для свободного ввода1

50	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1				Поле для свободного ввода1
51	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1				Поле для свободного ввода1
52	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника поворота на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
54	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1				Поле для свободного ввода1
56	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1				Поле для свободного ввода1
57	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
58	Правила развития выносливости во время	1				Поле для

	самостоятельных занятий лыжной подготовкой					свободного ввода1
59	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1				Поле для свободного ввода1
60	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1				Поле для свободного ввода1
61	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1				Поле для свободного ввода1
62	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1				Поле для свободного ввода1
63	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
64	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода1
66	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1				Поле для свободного ввода1

67	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
69	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
70	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
71	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
72	Баскетбол как спортивная игра	1				Поле для свободного ввода1
73	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
74	Техника ведения баскетбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
75	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1

76	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Поле для свободного ввода1
78	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Поле для свободного ввода1
79	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Поле для свободного ввода1
80	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1				Поле для свободного ввода1
81	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1				Поле для свободного ввода1
82	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1				Поле для свободного ввода1
83	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1				Поле для свободного ввода1
84	Волейбол как спортивная игра	1				Поле для свободного

						ввода1
85	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
87	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
88	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
90	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
91	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
92	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Поле для свободного ввода1
93	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Поле для свободного

						ввода1
94	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1				Поле для свободного ввода1
95	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1				Поле для свободного ввода1
96	Футбол как спортивная игра	1				Поле для свободного ввода1
97	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1				Поле для свободного ввода1
98	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1				Поле для свободного ввода1
99	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1				Поле для свободного ввода1
100	Ведение футбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
101	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1				Поле для свободного ввода1
102	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1				Поле для свободного ввода1



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1				Поле для свободного ввода1
3	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
5	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила выполнения силовых	1				Поле для свободного ввода1
7	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений	1				Поле для свободного

	Комплекса ГТО					ввода1
8	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
9	История физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
10	Влияние физической подготовки на работу организма	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатика как вид спорта	1				Поле для свободного ввода1
12	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1				Поле для свободного ввода1
13	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
16	Упор лежа, из положения лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1

17	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1				Поле для свободного ввода1
19	Кувырок вперед, из положения упора присев	1				Поле для свободного ввода1
20	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1				Поле для свободного ввода1
21	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1				Поле для свободного ввода1
23	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1				Поле для свободного ввода1
24	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1				Поле для свободного ввода1
25	Способы самостоятельного разучивания техники прыгивания с гимнастического	1				Поле для свободного

	козла из положения стоя					ввода1
26	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
28	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
29	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1				Поле для свободного ввода1
30	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
31	Лыжные гонки как вид спорта	1				Поле для свободного ввода1
32	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1				Поле для свободного ввода1
34	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному	1				Поле для свободного ввода1

	одношажному лыжному ходу					
35	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1				Поле для свободного ввода1
37	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1				Поле для свободного ввода1
39	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
40	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1				Поле для свободного ввода1
41	Организация и ,проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1				Поле для свободного ввода1
42	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1				Поле для свободного ввода1

43	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1				Поле для свободного ввода1
44	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1				Поле для свободного ввода1
45	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1				Поле для свободного ввода1
46	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
49	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
50	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1				Поле для свободного ввода1
51	Оказание первой помощи при легких	1				Поле для

	травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой					свободного ввода1
52	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Поле для свободного ввода1
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Поле для свободного ввода1
54	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Поле для свободного ввода1
55	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1				Поле для свободного ввода1
56	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1				Поле для свободного ввода1
57	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1				Поле для свободного ввода1
58	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в	1				Поле для свободного ввода1



	движении					
60	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1				Поле для свободного ввода1
61	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
62	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Поле для свободного ввода1
64	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Поле для свободного ввода1
65	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Поле для свободного ввода1
66	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1				Поле для свободного ввода1
67	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1				Поле для свободного ввода1

68	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://urok.apkpro.ru/>

