

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования администрации МО " Муниципальный округ

Малопургинский район Удмуртской Республики"

МОУ СОШ д. Старая Монья

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОО



Васильева Н.П.

Приказ №41 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Старая Монья 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 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 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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. . 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 физкультурминутки 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 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.

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.

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 длину с разбега способом согнув ноги. 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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	13			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	6			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://www.gto.ru/
3.2					
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	0,5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Месяц.С вязь с програм мой воспита ния.
		Вс его	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/	Сентябрь

	уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях					
2	Чем отличается ходьба от бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. ТБ на уроках легкой атлетики. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1			https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/ https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Сентябрь
3	Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра "Вызов номеров".	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Сентябрь
4	Бег с ускорением. Бег 10-	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Сентябрь

	30м.Подвижные игры.Развитие скоростных качеств.					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Сентябрь
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.Метание мяча на дальность.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Сентябрь
7	Бег в равномерном темпе 500 метров. Что понимается под физической культурой. Понятие, определение.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Сентябрь
8	Характеристика	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Сентябрь

	основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и равновесия. Чередование ходьбы и бега. Метание мяча на дальность.					
9	Метание мяча на дальность.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Октябрь
10	Прыжки на одной ноге, на двух и на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Октябрь
11	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Октябрь
12	Освоение правил и техники выполнения	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Октябрь

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.					
13	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы и бега.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Октябрь
14	Правила ТБ во время занятий на уроках футбола. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1			https://rosuchebnik.ru/	Октябрь
15	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			https://rosuchebnik.ru/	Октябрь
16	Футбол. Удары по воротам. Передачи	1			https://rosuchebnik.ru/	Октябрь

	в парах, тройках.					
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Ноябрь
18	Правила ТБ во время занятий подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://ypok.pф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://ypok.pф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://ypok.pф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
21	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			https://ypok.pф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с	1			https://ypok.pф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь

	мячом».					
23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
24	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Ноябрь
25	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Декабрь
26	Разучивание подвижной игры «День-ночь», "Волк во рву".	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Декабрь
27	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Декабрь
28	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Декабрь
29	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой-	1			https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html	Декабрь

	прыжки с Декабрь вращением скакалки вперед и назад. на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами .					
30	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
35	Техника передвижения	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь

	скользящим шагом в полной координации					
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
41	Имитационные	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль

	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом				ажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
45	Освоение правил и техники	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Февраль

	выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
46	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.Прав ила поведения на уроках гимнастики.Осно вная стойка.Построени е в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
47	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март

	гибкости.					
48	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения:упоры-присев, лежа;упор стоя на коленях;упор лежа на бёдрах;упор -сидя сзади.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
49	Построение в шеренгу , в круг. Повороты в строю.Группировка.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
50	Перекаты в группировке,назад,на бок.Кувырок вперед.Из упора присев перекаат назад стойка на	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март

	лопатках(держать))-перекатом вперед лечь и "мост"-лечь.					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Март
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Апрель
53	ТБ на уроках Подвижных игр. Подводящие упражнения для	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnye_igr_s_elementami_sportivnykh_igr	Апрель

	обучения ведения мяча. Понятие ведение мяча на месте правой,а затем левой рукой по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления.					
54	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр. Подвижные игры.	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnye_igr_s_elementami_sportivnykh_igr	Апрель
55	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Апрель

	Подвижные игры					
57	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
58	Низкий старт. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
59	Высокий старт. Бег 30 метров.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Апрель
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.Метание мяча на дальность.					
62	Бег по пересеченной местности.Развит ие выносливости.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Май
63	Метание мяча на заданное расстояние.Бег 500метров.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Май
64	Метание мяча в цель.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Май
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май

	(тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Месяц.Связь с программой воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://user.gto.ru/user/logi	Сентябрь
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			infourok.ru	Сентябрь
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Сентябрь
4	Современные Олимпийские игры. Физическое развитие. Физические качества.	1			infourok.ru	Сентябрь
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
9	Сложно координированные	1			https://spo.1sept.ru/	октябрь

	беговые упражнения					
10	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://spo.1sept.ru/	Октябрь
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь
15	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Октябрь
17	Игры с приемами баскетбола	1			infourok.ru >	Ноябрь
18	Игры с приемами баскетбола	1			infourok.ru >	Ноябрь
19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			infourok.ru >	Ноябрь
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			infourok.ru >	Ноябрь
21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
22	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
25	Прием «волна» в баскетболе	1			https://urok.1sept.	Декабрь
26	Прием «волна» в баскетболе	1				Декабрь
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://urok.1sept.	Декабрь
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru.	Декабрь
29	Передвижение на лыжах	1			https://resh.edu.ru.	Декабрь

	двухшажным попеременным ходом					
30	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1			https://resh.edu.ru .	Декабрь
31	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1			https://resh.edu.ru .	Декабрь
32	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1			https://resh.edu.ru .	Декабрь
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru .	Январь
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru .	Январь
35	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru .	Январь
36	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru .	Январь
37	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru .	Январь
38	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru .	Январь
39	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru .	Январь
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Февраль
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1			https://user.gto.ru/user/logi	Февраль

	км. Эстафеты					
42	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://multiurok.	Февраль
43	Строевые упражнения и команды	1			https://multiurok.	Февраль
44	Строевые упражнения и команды	1			https://multiurok.	Февраль
45	Развитие координации движений	1			https://multiurok.	Февраль
46	Прыжковые упражнения	1			https://multiurok.	Февраль
47	Гимнастическая разминка	1			https://multiurok.	Февраль
48	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://multiurok.	Март
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.	Март
50	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://multiurok.	Март
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.	Март
52	Развитие координации движений	1			https://multiurok.	март
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://multiurok.	Март
54	Освоение правил и техники	1			https://user.gto.ru/user/logi	Апрель

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/logi	Апрель
56	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://multiurok.	Апрель
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1			infourok.ru >	Апрель
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			infourok.ru >	Апрель
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			infourok.ru >	Апрель
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			infourok.ru >	Апрель
61	Футбольный бильярд	1				Апрель
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			infourok.ru >	Апрель
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			https://user.gto.ru/user/logi	Май
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/logi	Май

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/l	Май
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/l	Май
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/l	Май
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://user.gto.ru/user/l	Май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Месяц.Связь с программой воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://user.gto.ru/user/	Сентябрь
2	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1			infourok.ru	Сентябрь
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Сентябрь
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь

6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Сентябрь
8	Челночный бег	1			https://spo.1sept.ru/	Сентябрь
9	Челночный бег	1			https://spo.1sept.ru/	Октябрь
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь
11	Прыжок в длину с разбега	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь
12	Прыжок в длину с разбега	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/login	Октябрь
16	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1			infourok.ru	Октябрь
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1			https://urok.1sept.	Ноябрь

	двумя руками					
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
19	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			infourok.ru https://urok.1sept.	Ноябрь
20	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
21	Спортивная игра баскетбол	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
22	Спортивная игра баскетбол	1			https://urok.1sept.	Ноябрь
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			infourok.ru https://urok.1sept.	Ноябрь
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			infourok.ru https://urok.1sept	Ноябрь
25	Прямая нижняя подача, приём и	1			https://urok.1sept.	Декабрь

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
26	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://urok.1sept.	Декабрь
27	Спортивная игра волейбол	1			https://urok.1sept.	Декабрь
28	Спортивная игра волейбол	1			https://urok.1sept.	Декабрь
29	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://urok.1sept.	Декабрь
30	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://urok.1sept.	Декабрь
31	Спортивная игра футбол	1			https://urok.1sept.	Декабрь
32	Спортивная игра футбол	1			https://urok.1sept.	Декабрь
33	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			https://web.snauka.ru/issues/2021/12/97175	Январь
34	Повороты на лыжах	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru.	Январь

	способом переступания на месте					
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Январь
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Январь
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Январь
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Январь
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Январь
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль

	полологого склона					
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль
43	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://kopilkaurokov.ru https://resh.edu.ru .	Февраль
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Февраль
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			https://user.gto.ru/user/login	Февраль

	Эстафеты					
48	Строевые команды и упражнения	1			https://multiurok.ru	Март
49	Строевые команды и упражнения	1			https://multiurok.ru	Март
50	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.ru	Март
51	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.ru	Март
52	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://multiurok.ru	Март
53	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://multiurok.ru	Март
54	Прыжки через скакалку	1			https://multiurok.ru	Апрель
55	Прыжки через скакалку	1			https://multiurok.ru	Апрель
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель
57	Освоение правил и техники	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель

	Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Апрель
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/login	Май
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Май

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/login	Май
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://user.gto.ru/user/login	Май
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://user.gto.ru/user/login	Май
67	Соревнования «А ты сдал нормы	1			https://user.gto.ru/user/login	Май

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://user.gto.ru/user/login	Май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Месяц. Связь с програ ммой воспит ания
		Вс его	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.Правила ТБ на уроках физической культуры. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.Правила выполнения нормативов комплекса ГТО 3 ступени.	1		1	https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/	Сентябрь.
2	Составление	1		1	https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-	Сентябрь

	дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.				metodicheskoe-posobie-pogadaev/	Б.
3	Спринтерский и равномерный бег; ранее учебные беговые упражнения. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/	Сентябрь.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Самостоятельная	1			https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/	Сентябрь.

	физическая подготовка.					
5	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			https://studylib.ru/doc/6246241/lyah--v.i.-fizicheskaya-kul._tura.-1-4-klass.-2013	Сентябрь.
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			https://studylib.ru/doc/6246241/lyah--v.i.-fizicheskaya-kul._tura.-1-4-klass.-2013	Сентябрь.
7	Челночный бег. Бег с ускорениями на короткую дистанцию.	1				Сентябрь.
8	Челночный бег. Бег с ускорениями на короткую дистанцию.	1				Сентябрь.

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Сентябрь.
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Октябрь.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Октябрь.
12	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической	1			https://studylib.ru/doc/6246241/lyah--v.i.-fizicheskaya-kul._tura.-1-4-klass.-2013	Октябрь.

	нагрузки для самостоятельных занятий физической нагрузки.					
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Октябрь .
14	Правила поведения на уроках футбола. Футбол. Основные правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу.	1			https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/a76/a7601b0008d01283f383fc9cabea41a0.pdf	Октябрь .
15	Футбол. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини футбол.	1			https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/a76/a7601b0008d01283f383fc9cabea41a0.pdf	Октябрь .
16	Футбол. Удары по катящемуся	1			https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/a76/a7601b0008d01283f383fc9cabea41a0.pdf	Октябрь .

	мячу.Игра в мини футбол.					
17	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Октябрь
18	Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Тактические действия баскетболиста.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь
20	Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками.Тактичес	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь

	кие действия баскетболиста.					
21	Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками.Тактические действия баскетболиста.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь
22	Правила ТБ на уроках волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь
23	Прием и передача мяча двумя руками снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь
24	Прием и передача мяча двумя руками снизу двумя	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Ноябрь

	руками на месте и в движении.					
25	Прием и передача мяча двумя руками снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://pptcloud.ru/fizkultura/varianty-peredach-i-lovli-myacha-varianty-vedenie-basketbolnogo-myacha	Декабрь
26	Правила ТБ на уроках волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://urok.1sept.ru/articles/310186	Декабрь
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			https://urok.1sept.ru/articles/310186	Декабрь
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			https://urok.1sept.ru/articles/310186	Декабрь
29	Подвижные игры	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnye_igry_s_elementami	Декабрь

	с элементами спортивных игр				_sportivnykh_igr	
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnye_igry_s_elementami_sportivnykh_igr	Декабрь
31	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Декабрь
34	Передвижение на лыжах	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь

	попеременно двухшажным ходом.					
35	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.Передвиж ения по учебной дистанции.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь

	небольшого склона					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Январь
41	Повороты с переступание на месте и в движении. Прохождение дистанции	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
42	Повороты с переступание на месте и в движении. Прохождение дистанции	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
43	Спуски и подъемы. Подъем "Елочкой". Торможение "Плугом" и "Упором". Прохождение	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль

	дистанции.					
44	Спуски и подъемы. Подъем "Елочкой". Торможение "Плугом" и "Упором". Прохождение дистанции.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
45	Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
46	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
47	Игры и игровые задания на склоне. Подвижные игры.	1			https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf	Февраль
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Март

	км. Эстафеты					
49	Правила ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Акробатическая комбинация.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
50	Упражнения для профилактики осанки.нарушения Акробатическая комбинация.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
51	Акробатическая комбинация.	1			https://fkis.ru/page/1/413.html	Март
52	Акробатическая комбинация.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Март

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Март
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Апрель
55	Освоение правил и техники выполнения	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Апрель

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
56	Обучение опорному прыжку	1			https://pandia.ru/text/82/061/27925.php	Апрель
57	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку.	1			https://pandia.ru/text/82/061/27925.php	Апрель
58	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://pandia.ru/text/82/061/27925.php	Апрель
59	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с ускорениями на	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель

	короткую дистанцию.					
60	Бег с ускорениями на короткую дистанцию. Метание мяча в цель.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
61	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Апрель
62	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			https://rusatletik.ru/beg-v-legkoj-atletike.html	Май
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май
64	Освоение правил	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	Май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3		

Учебные нормативы 1 класс

№ п/п	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки			
		3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	
1	Бег 10м(сек.)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	
	Бег 30м(сек.)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег(м)	400	600	800	300	500	700	
	Ходьба на лыжах(м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м.)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения:ноги на ширине плеч,мяч в руках в низу(см)	210	220	305	145	155	250	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.))	11	12	15	10	11	14	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см.)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.(кол-во попаданий	2	3	4	1	2	3	
	Челночный бег 3*10 м.(сек.)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	

Учебные нормативы 2 класс

№ п/п	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки			
		3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	
1	Бег 30м(сек.)	7.1	6.5	5.9	7.3	6.6	6.1	
2	Смешанное передвижение 1000 м.(мин.сек.)	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55	
3	Бег на лыжах 1 км (мин.сек.)	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во	2	4	5	–	–	–	

	раз)							
5	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см.(кол-во раз)	6	10	16	4	7	12	
6	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
7	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)	5	11	18	4	7	12	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)	108	122	142	103	117	137	
9	Подъем туловища лежа на спине 1 мин.(кол-во раз)	20	25	37	17	22	32	
10	Челночный бег 3*10 м.(сек.)	10.5	9.8	9.1	10.8	10.2	9.4	
11	Метание теннисного мяча в цель 6 м.(кол- во попаданий)	2	3	4	1	2	3	

Учебные нормативы 3 класс

№ п/п	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки			
		3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	
1	Бег 30м(сек.)	7.1	6.5	5.9	7.3	6.6	6.1	
2	Смешанное передвижение 1000 м.(мин.сек.)	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55	
3	Бег на лыжах 1 км (мин.сек.)	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	2	4	5	–	–	–	
5	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см.(кол-во раз)	6	10	16	4	7	12	
6	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
7	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)	5	11	18	4	7	12	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)	108	122	142	103	117	137	
9	Подъем туловища лежа на спине 1 мин.(кол-во раз)	20	25	37	17	22	32	
10	Челночный бег 3*10 м.(сек.)	10.5	9.8	9.1	10.8	10.2	9.4	
11	Метание теннисного мяча в цель 6 м.(кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3	

Учебные нормативы 4 класс

№ п/п	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки			
		3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	3(оценка)	4(оценка)	5(оценка)	
1	Бег 30м(сек.)	6.3	5.9	5.3	6.5	6.1	5.5	
2	Бег 1000 м.(мин.сек.)	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03	
3	Бег на лыжах 1 км (мин.сек.)	8.25	7.35	6.35	10.15	8.10	7.19	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	2	4	6	–	–	–	
5	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см.(кол-во раз)	8	13	21	7	10	16	
6	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	
7	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)	10	13	22	5	7	13	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)	128	142	162	118	132	152	
9	Подъем туловища лежа на спине 1 мин.(кол-во раз)	26	33	43	23	28	37	
10	Челночный бег 3*10 м.(сек.)	9.7	9.2	8.4	10.1	9.4	8.6	
11	Метание теннисного мяча весом 150 гр.(в метр.)	18	22	28	12	15	20	
12	Кросс на 2 км. По пересеченной местности(мин. Сек.)	18.25	15.45	12.45	10.15	8.10	7.19	

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

1.Физическая культура.1-4 классы:учеб.для общеобразоват.учреждений/В.И.Лях.-13-еизд.-

М.:Просвещение, 20121-190с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

2..<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>