

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО
естественно-
математического цикла
МКОУ «Александровская
СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Степанова Л.Н. _____

СОГЛАСОВАНО

Заседание методического
совета МКОУ
«Александровская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Зам. директора по УР
Астапова И.Л. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 53
от «30» августа 2023 г.
Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н. _____

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
для обучающихся 1- 4 классов

срок реализации: четыре года

Предметная область: «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»

Разработал: Фадеенко М.Ю.,
учитель физической культуры

с. Александровка, 2023 г

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.

Программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ». Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 часов (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 часа; 2 класс — 68 часа; 3 класс — 68 часа; 4 класс — 68 часа. Срок реализации программы – 4 года.

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.

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.

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.

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.

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 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 назначению: 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, развитию 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;
- 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 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Режим дня для школьника	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные игры	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	http://www.fizkult-ura.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Закаливание организма	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	http://www.fizkult-ura.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Знания о ГТО. Ходьба под счет.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Игра «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Обычный бег. Бег 30 м. Игра «Вызов номера».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег с ускорением. Бег 60 м. Игра «Совушка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Бег 1000 м. Игра «Лисы и куры».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Метание малого мяча. Игра «Волк во рву».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

13	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч водящему». Удар по мячу в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Ведение баскетбольного мяча. Игра «У кого меньше мячей».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Игра «У кого меньше мячей».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Ловля и передача мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей». Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Возникновение физической культуры у древних людей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	«Змейка».				
26	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Т.Б. на уроках подвижных игр. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Беседа о значении утренней зарядки, физкультминуток для укрепления здоровья. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра « Совушка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

40	Беседа о значении закаливания. Ступающий и скользящий шаг.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Ступающий и скользящий шаг.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Повороты переступанием на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Повороты переступанием на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Скользящий шаг с палками.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Скользящий шаг с палками.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Повороты переступанием.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Подъемы и спуски под склон.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Беседа о значении подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Лисы и куры».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Подвижная игра «Передай садись».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

56	Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Эстафеты с бросками в кольцо.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Эстафетные игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Знания о ГТО. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Броски набивного мяча. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Знания о ГТО. Ходьба под счет.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег 60 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Метание малого мяча на дальность. История возникновения спортивных соревнований.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Т.Б. на уроках подвижных игр. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

13	Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Подвижная игра «Точный расчет». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Прыжки через скакалку.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Кувырок вперед.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Кувырок назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Кувырок вперед, кувырок назад. Мост.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

28	Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Лазание по наклонной скамейке. Лазание в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Упражнения у гимнастической стенки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Т.Б. на уроках подвижных игр. История возникновения Олимпийских игр. Подвижные игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Возможности организма и физическая нагрузка.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Правила игры «Баскетбол».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Игры - эстафеты с ведением мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Учет техники передачи и ведения мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Беседа о значении утренней зарядки, уроков физической культуры для укрепления здоровья. Броски баскетбольного мяча по кольцу.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Броски баскетбольного мяча по кольцу.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Игра «Мини-баскетбол».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

42	Техника скользящего шага. Особенности дыхания в морозную погоду.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Повороты на месте переступанием.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Подъем и спуск со склона. Зимние Олимпийские виды лыжного спорта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Учет поворота на месте переступанием.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Беседа: «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Передвижение на дистанцию до 2 км без учета времени.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Передвижение 500 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Т.Б. на уроках подвижных игр.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Мяч ловцу».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Правила игры в футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Правила поведения во время купания в открытых водоемах. Подвижные игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Техника удара по мячу в футболе.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

58	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Подвижные игры и эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Урок - «Спортивные забавы».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Доставание высоко подвешенных предметов. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие координации в беге. Челночный бег.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег из различных стартовых положений. Челночный бег 3x10.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30,60 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Знания о ГТО. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Прыжки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Совершенствование стартовых положений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег 30, 60 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Челночный бег 3x10 метров. Правила соревнований в беге, прыжках.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метания малого мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Т.Б. на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр. Техника безопасности во время игр.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Обучение технике ведения баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Обучение технике ведения баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Обучение технике ведения баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

13	Обучение технике верхней передачи баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Обучение технике нижней передачи баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Выполнение акробатических комбинаций.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Обучение технике перекатов группировке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Обучение технике лазанья по канату.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Совершенствование техники лазанья по канату.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Совершенствование техники кувырков.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Совершенствование техники стойки на лопатках.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Строевые упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Совершенствование техники лазанья по скамейке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения в висе на низкой перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе стоя и лежа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Опорный прыжок через козла.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Т.Б. на уроках подвижных игр. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении в тройках.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Правила проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Обучение технике ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Обучение технике броска в кольцо.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Беседа «Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Ведение баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Совершенствование техники броска в кольцо одной рукой от плеча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Ведение баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

44	Правила подвижных игр. Техника ведения мяча с изменением направления.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Обучение технике подъема ступающим шагом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Обучение технике подъема ступающим шагом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Обучение технике спуска в высокой стойке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Подъем «Лесенкой».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета на лыжах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Правила подвижных игр и эстафет. Эстафета с передачей палок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Передвижение на лыжах 1000м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Спуск с прохождением ворот лыжных палок. Подведение итогов занятий на лыжах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Т.Б. на уроках подвижных игр. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении в тройках.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Правила проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Обучение технике ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

58	Обучение технике броска в кольцо.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Техника прыжка в высоту. Роль и значение прогулок на свежем воздухе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование стартовых положений. Челночный бег 3х10 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Знания о ГТО. Из истории развития физической культуры в России. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Челночный бег 3x10 метров. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег на короткие дистанции: 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Метание малого мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Т.Б. на уроках подвижных игр. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте и в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Совершенствование техники выполнения	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	передачи мяча в парах.				
12	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Ведения мяча в движении разной высотой отскока.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Спортивные эстафеты с баскетбольными мячами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Обучение техники выполнения кувырок вперед- назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Совершенствование техники кувырка вперед-назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Лазание по наклонной скамейке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнение: «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнение: «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

27	Подтягивания из виса стоя и лежа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения в висе на низкой перекладине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе стоя и лежа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Опорный прыжок через козла.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Т.Б. на уроках подвижных игр. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Игра «Перестрелка». Игра по измененным правилам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Игра «Перестрелка» двумя мячами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Правила подвижных игр и эстафет. Игра: «Маскировка в колоннах».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Игры с волейбольными мячами. «Охотники и утки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Передачи мяча в парах на месте двумя руками. Игра: «Горячая картошка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Правила подвижных игр и эстафет. «Дружные пары». Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

42	Правила подвижных игр и эстафет. Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Спортивные эстафеты с предметами. Беседа «Роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Техника выполнения скользящего шага без палок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Ходьба по пересеченной местности.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Техника скользящего шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Техника подъема и спуска с небольших склонов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Обучение технике спуска.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Техника подъема «Лесенкой».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Техника попеременного двухшажного хода.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Подъем «Полуелочкой», торможение «Плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Передвижение на лыжах 1000 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами бега и метания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Игра в мини-футбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

57	Спортивные эстафеты с предметами. Беседа «Роль и значение утренней зарядки, закаливания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Совершенствование техники ведения мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений. Бег из положения высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Совершенствование техники бега на 30,60м. Челночный бег.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование стартовых положений. Челночный бег 3х10 метров. Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника длительного бега. Бег 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
----	--	---	--	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587305

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023