

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Каратузского района

МБОУ Уджейская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании МС



А.В. Рычкова

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



А.В. Рычкова

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
МБОУ Уджейская
ООШ



А.В. Рычкова
Приказ № 159 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3210996)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Уджей 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 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;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9		9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		9			
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	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

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

					www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1		11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держат) – перекалом вперёд лев и «мост» - лев.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль «Гимнастика». Повторение ранее изученных элементов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль «Гимнастика». 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. лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
33	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Модуль «Лыжная подготовка». Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление подъемов «елочкой», «пол уелочкой», ступающим шагом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Модуль «Лыжная подготовка». Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Модуль «Лыжная подготовка». Изменение скорости передвижения скользящим	1	0	1	www.edu.ru

	шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.					www.school.edu.ru
45	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Модуль «Лыжная подготовка». Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Модуль «Лыжная подготовка». Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль «Лыжная подготовка». Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

56	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Метание мяча в цель.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10, Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru

	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости..	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Вскок – соскок пронувшись	1	0	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Вскок – соскок пронувшись. Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнение на гимнастическом бревне.	1	0	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах и коньках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах и коньках по учебной дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах и коньках: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной и коньковой трассе ранее изученными способами лыжных и коньковых ходов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках для развития выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок, скольжение на коньках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах без палок, скольжение на коньках. Посадка лыжника и конькобежца. Оказание первой помощи при обморожениях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	0	1		www.edu.ru

	способностей.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки .	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практи ческие работы		
1	История появления современного спорта	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Виды физических упражнений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках, легкая атлетика. Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт (техника). Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Строевые команды и упражнения. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Строевые команды и упражнения. Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3 x 10 м на результат.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Передвижения по гимнастической скамейке Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча. Бег 500 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	0	1	www.edu.ru

	гимнастики. Размыкание и смыкание строевыми шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Гимнастика» Размыкание и смыкание строевыми шагами. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. «Конники-спортсмены».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль «Гимнастика» Построения и перестроения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. «Чехарда»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль «Гимнастика» Совершенствование строевых упражнений. Учет пройденных акробатических элементов. 2-3 кувырка вперёд.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль «Гимнастика» Серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль «Гимнастика». Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Гимнастика». Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. «Посадка картофеля».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Гимнастика». Учет мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. «Отгадай, чей голос».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Гимнастика» Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игры с обручем. «Эстафеты с обручами».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

26	Модуль «Гимнастика» Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игры со скакалкой. «Веровочка под ногами».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль «Гимнастика» Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль «Гимнастика» Прыжок в высоту с разбега на результат.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль «Гимнастика» Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой, обручем. «Салки – ножки на весу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль «Гимнастика» Эстафеты с элементами акробатических и гимнастических упражнений. «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Зимние виды спорта» Т.Б. Лыжная и коньковая подготовка. Передвижение на лыжах и коньках одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах и коньках способом переступания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах и коньках одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах и коньках способом переступания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты на лыжах и коньках способом переступания на месте Торможение на лыжах и коньках способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение на лыжах и коньках способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта» Скольжение с пологого склона с	1	0	1		www.edu.ru

	поворотами и торможением.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Зимние виды спорта» Попеременный двушажный ход с палками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта» Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Модуль «Зимние виды спорта» Согласование движение рук и ног в ходе передвижения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты на лыжах и коньках способом переступания на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты на лыжах и коньках способом переступания в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты на лыжах и коньках способом переступания в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Модуль «Зимние виды спорта» Игры и эстафеты на лыжах и коньках. «Кто дальше скатится с горки». «Линейная эстафета».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты; спуски; подъёмы; торможение. «кто дальше скатится с горки». «Проехать через ворота».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение попеременным двухшажным ходом в медленном темпе до 1 км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными играми. подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на результат 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. КУ – метание малого мяча в цель с места .	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 30м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ – бег 6 минут (тест на выносливость. Учёт - подтягивания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Сдача контрольных нормативов – бег 1000 м без учета времени.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м. челночный бег.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика».Бег длинная дистанция.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение упражнениям в парах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнениям в парах. Игра «Пионербол».					https://uchi.ru/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнений акробатики Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат»					https://uchi.ru/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед;	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование кувырка вперед. стойка на лопатках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Зимние виды спорта». Т.Б. Лыжная и коньковая подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной и коньковой подготовкой. Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Имитационные упражнения в передвижении на лыжах и коньках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Имитационные упражнения в передвижении на лыжах и коньках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах и коньках одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование поворотов и торможений на лыжах и коньках; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози доцели».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Прохождение дистанции 1 км.на коньках.					https://uchi.ru/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Закрепление подъема «елочкой», «лесенкой».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Обучение подъему способом «полуелочка»; спуска в высокой стойке, торможение «плугом».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах и коньках по дистанции 1.5км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

52	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3*10м.; бег на 30 м. на результат.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Контрольные нормативы бег 1000м без учета времени на оценку.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Отжимание на результат.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание малого мяча в цель.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силы, скорости в беге на 30 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	www.edu.ru

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кросс на 2 км					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УДЖЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Гороховская Галина Петровна, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ОБЯЗАННОСТИ
ДИРЕКТОРА

15.04.24 14:01 (MSK)

Сертификат 1B9B9DB87784CBBEF8B0CC19842A94E7