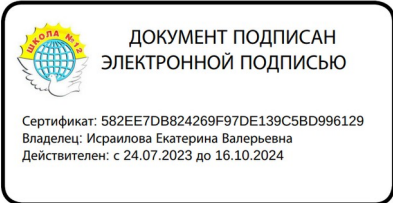




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12

Рассмотрено на заседании МО ОБЗР и физической культуры МАОУ СОШ № 12 Протокол № 1 от 28.08.2024	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 12 Протокол ПС № 1 от 30.08.2024	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 12 Приказ № 265 от 30.08.2024
 <p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</p> <p>Сертификат: 582EE7DB824269F97DE139C5BD996129 Владелец: Исраилова Екатерина Валерьевна Действителен: с 24.07.2023 до 16.10.2024</p>		Директор МАОУ СОШ № 12 Исраилова Е.В. _____ (подпись) М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3792686)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Калининград 2024 год

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 физкультурминуток 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 – 272 часов: в 1 классе – 68 часов, во 2 классе – 68 часа, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения 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.

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 физкультурминутки 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.

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).

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.

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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия 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.

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;
- 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;
- 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, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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, плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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	Что понимается под физической культурой	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	28	0	28	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4.5	0	4.5	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Физические качества человека	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	26	2	24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Подвижные игры	24	1	23	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	Физическая культура у древних народов	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	26	2	24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	1	23	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

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	Из истории развития физической культуры в России	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Закаливание организма	0.25	0	0.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	26	2	24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	1	23	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой. Строевые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Современные физические упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 10 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Высокий старт, стартовое ускорение. Прыжки с продвижением.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции. Прыжковые упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Осанка человека. Бег с изменением направления. Высокий старт. Бег до 20 м. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег до 30 м, финиширование. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Прыжок в длину с места. Бег до 30м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Челночный бег 3х10м. Многоскоки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях. Многоскоки. Челночный бег 3х10м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Челночный бег 3х10м. Многоскоки. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Передача эстафетной палочки. Многоскоки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Передача эстафетной палочки. Метание малого мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Передача эстафетной палочки. Метание малого мяча в цель с одного шага.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Равномерный бег 3 минуты. Метание малого мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте. Равномерный бег 3 минуты. Метание малого мяча в цель и на дальность с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Стилизованные передвижения	1	0	1		www.edu.ru

	(гимнастический шаг, бег). Равномерный бег 4 минуты. Метание малого мяча на дальность с места.					www.school.edu.ru
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Режим дня школьника. Осанка человека. Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивая через мячи. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Стойка на бревне на носках, на одной ноге, поворот и соскок. Положение «упора присев». Группировка.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Строевые упражнения и организующие команды. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке из упора присев.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Сгибание рук в положении упор лежа. Перекаты в группировке из упора присев. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

23	Разучивание прыжков в группировке. Строевые упражнения и организующие команды. Подводящие упражнения к кувырку назад. Мост из положения лежа. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подводящие упражнения к кувырку назад. Мост из положения лежа. Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях; подтягиваясь, лежа на животе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Лазание по наклонной гимнастической скамейке сидя в упоре на коленях. Висы стоя и лежа.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях, и подтягиваясь, лежа на животе. Висы стоя и лежа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Лазание по наклонной гимнастической скамейке сидя в упоре на коленях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Подводящие упражнения к кувырку вперед. Упражнения на равновесие.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Подводящие упражнения к кувырку вперед. Строевые упражнения. Висы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	стоя и лежа.					
31	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Правила поведения на уроках подвижных игр. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках подвижных игр. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Элементы волейбола. Ловля и передача мяча. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Упражнения в ловле и передаче мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Ловля и передача мяча из различных положений. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача двумя руками сверху и ловля мяча в парах через сетку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Считалки для подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра с мячом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Передача двумя руками сверху и ловля мяча в	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru

	парах через сетку					
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разновидности передач мяча в тройках по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Обучение способам организации игровых площадок. Ловля и передачи мяча одной рукой в тройках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Обучение способам организации игровых площадок. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Элементы баскетбола. Стойка и передвижения баскетболиста. Передачи мяча на месте в парах (от груди).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Передачи мяча на месте в парах (с отскоком от пола). Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Передачи мяча (с отскоком от пола). Подводящие упражнения к ведению мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Подводящие упражнения к ведению мяча. Строевые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Эстафеты с ловлей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	и передачей мяча.					
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Передачи мяча на месте в парах (от груди). Стойка баскетболиста.	2	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Передачи мяча на месте в парах (от груди).	2	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передачи мяча в парах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Ведение на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Передачи мяча на месте в парах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт, стартовое ускорение. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Бег с изменением и направления, ритма и темпа. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Бег 30 м. Бег в заданном коридоре. Многоскоки. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. Подготовка к	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО					
57	Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Передача эстафетной палочки с места. Метание малого мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Метание малого мяча на дальность с места.Передача эстафетной палочки с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Броски набивного мяча из разных положений.Передача эстафетной палочки с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Метание малого мяча на дальность с места.Передача эстафетной палочки.	2	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Метание малого мяча на дальность с места.Передача эстафетной палочки в ходьбе.	2	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Передача эстафетной палочки в ходьбе. Бег 3 мин в чередовании с ходьбой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Равномерный бег 3 минуты. Многоскоки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Равномерный бег в чередовании с ходьбой 4 минуты. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Равномерный бег в чередовании с ходьбой 4 минуты. Метание мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	66	
-------------------------------------	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Высокий старт, стартовое ускорение.	1	0	1		https://www.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. Физическое развитие. Бег с изменением направления. Бег 30м(финиширование). Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. Физические качества. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
4	Физическое развитие. Сила как физическое качество. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов; на одной, на двух с продвижением вперед. Бег 30м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
5	Физические качества. Выносливость как физическое качество. Челночный бег 3x10м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
6	Сила как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1		https://www.edu.ru/

	Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Эстафеты					
7	Быстрота как физическое качество. Развитие координации движений. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://www.edu.ru/
9	Гибкость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Челночный бег 3x10м. Многоскоки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
10	Развитие координации движений. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Метание малого мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
11	Развитие координации движений. Метание малого мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1		https://www.edu.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Утренняя зарядка. Закаливание организма. Метание малого мяча из положения с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
13	Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
14	Утренняя зарядка. Метание малого мяча	1	0	1		https://www.edu.ru/

	на дальность. Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий.					
15	Составление комплекса утренней зарядки. Равномерный бег 4 мин.	1	0	1		https://www.edu.ru/
16	Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Контрольная работа.	1	1	0		https://www.edu.ru/
17	Разновидности ходьбы. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://www.edu.ru/
18	Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты с бегом и метанием.	1	0	1		https://www.edu.ru/
19	Строевые упражнения и команды. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	1		https://www.edu.ru/
20	Строевые упражнения и команды. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну, перешагивая через мячи.	1	0	1		https://www.edu.ru/
21	Прыжковые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на бревне, поворот и соскок. Положение «упора присев». Группировка.	1	0	1		https://www.edu.ru/
22	Прыжковые упражнения. Строевые упражнения и команды. Стойка на носках, на одной ноге на бревне, поворот и соскок. Перекаты в	1	0	1		https://www.edu.ru/

	группировке.					
23	Гимнастическая разминка. Строевые упражнения и команды. Техника выполнения кувырка вперед. Подводящие упражнения к кувырку назад. Мост из положения лежа.	1	0	1		https://www.edu.ru/
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Техника выполнения кувырка спиной вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1		https://www.edu.ru/
25	Ходьба на гимнастической скамейке. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1		https://www.edu.ru/
26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение на равновесие "Ласточка"	1	0	1		https://www.edu.ru/
27	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Контрольная работа.	1	1	0		https://www.edu.ru/
28	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе (мальчики) и упоре (девочки).	1	0	1		https://www.edu.ru/
29	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну, перешагивая через мячи.	1	0	1		https://www.edu.ru/
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://www.edu.ru/
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://www.edu.ru/
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://www.edu.ru/

33	Техника безопасности при работе с мячом. Подбрасывание мяча на нужную высоту.	1	0	1		https://www.edu.ru/
34	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подбрасывание мяча на нужную высоту. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
35	Сложно координированные прыжковые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	0	1		https://www.edu.ru/
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Физическое развитие человека. Упражнения в ловле и передаче мяча. Передача сверху двумя руками.	1	0	1		https://www.edu.ru/
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передача двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		https://www.edu.ru/
38	Передача двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		https://www.edu.ru/
39	Передача одной рукой от плеча и ловля мяча в парах. Подводящие упражнения для обучения прям бок подачи.	1	0	1		https://www.edu.ru/

40	Передача мяча через сетку в парах. Ловля мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
41	Передача мяча через сетку в парах. Ловля мяча в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
42	Передача мяча через сетку в парах. Ловля мяча в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Передачи и ловля мяча. в «Пионербол».	1	0	1		https://www.edu.ru/
44	Игры с приемами баскетбола. Стойка баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля и передачи мяча на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
45	Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча на месте. Передачи мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Стойка баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста. Ведение мяча по прямой.	1	0	1		https://www.edu.ru/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Передачи мяча на месте в парах. Ведение мяча по прямой.	1	0	1		https://www.edu.ru/
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Бросок мяча с места в щит. Остановка в шаге и прыжком. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Контрольная работа.	1	1	0		https://www.edu.ru/

50	Бросок мяча с места в щит. Остановка в шаге и прыжком.	1	0	1		https://www.edu.ru/
51	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		https://www.edu.ru/
52	Гонка мячей и слалом с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		https://www.edu.ru/
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт, стартовое ускорение.	1	0	1		https://www.edu.ru/
54	Высокий старт. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м (финиширование). Многоскоки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
57	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Челночный бег 3x10м. Игра на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/
59	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Прыжок в длину с	1	0	1		https://www.edu.ru/

	разбега (с зоны отталкивания). Подвижная игра.					
60	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/
61	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Преодоление полосы препятствий (бег, прыжки, метание).	1	0	1		https://www.edu.ru/
62	Передача эстафетной палочки с места. Метание малого мяча на дальность. Игра на внимание	1	0	1		https://www.edu.ru/
63	Передача эстафетной палочки в шаге. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/
64	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Контрольная работа.	1	1	0		https://www.edu.ru/
65	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Полоса препятствий. Игра на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
66	Кроссовая подготовка. Передача эстафетной палочки в ходьбе. Игра на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
67	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Игра на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
68	Кроссовая подготовка. Игра на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Специально беговые упражнения.	1	0	1		https://www.edu.ru/
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением 20 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
3	Виды физических упражнений. Бег 30 м с ускорением. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на результат 30м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/

7	Закаливание организма под душем. Многоскоки. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	0	1		https://www.edu.ru/
9	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Многоскоки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
10	Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
11	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	0	1		https://www.edu.ru/
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
13	Метание малого мяча с места на дальность. Эстафетный бег.	1	0	1		https://www.edu.ru/
14	Контрольная работа № 1 по теме «Легкая атлетика». Эстафетный бег.	1	1	0		https://www.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Зрительная гимнастика.	1	0	1		https://www.edu.ru/
16	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		https://www.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку. Кроссовая подготовка. 6- ти минутный бег.	1	0	1		https://www.edu.ru/

18	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. 6- ти минутный бег.	1	0	1		https://www.edu.ru/
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Броски набивного мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
20	Закаливание организма. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастическому бревну различными способами. Броски набивного мяча	1	0	1		https://www.edu.ru/
21	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Комбинация на бревне.	1	0	1		https://www.edu.ru/
22	Комбинация на бревне. Перекаты и группировка. Подводящие упражнения для кувырка вперед.	1	0	1		https://www.edu.ru/
23	Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.	1	0	1		https://www.edu.ru/
24	Подводящие упражнения для кувырка назад. Мост. Стойка на лопатках.	1	0	1		https://www.edu.ru/
25	Подводящие упражнения для кувырка назад. Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	0	1		https://www.edu.ru/
26	Дыхательная гимнастика. Техника выполнения кувырка вперед. Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.edu.ru/

	выполнения нормативов из комплекса ГТО. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
27	Контрольная работа № 1 по теме «Гимнастика». Висы и упоры. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	1	0		https://www.edu.ru/
28	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка назад. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Освоение правил и техники выполнения нормативов из комплекса ГТО. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		https://www.edu.ru/
29	Висы и упоры. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Освоение правил и техники выполнения нормативов из комплекса ГТО.	1	0	1		https://www.edu.ru/
30	Техника выполнения кувырка спиной вперед. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1		https://www.edu.ru/
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Инструктаж по Т.Б. при работе с мячом на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка, передвижение.	1	0	1		https://www.edu.ru/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	1		https://www.edu.ru/

	стрелки. Стойка игрока. Упражнения с мячами.					
33	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
34	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча в движении, с изменением скорости и направления движения.	1	0	1		https://www.edu.ru/
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://www.edu.ru/
37	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
38	Подвижные игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в кольцо с места. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1		https://www.edu.ru/
39	Бросок мяча в кольцо в движении шагом. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1		https://www.edu.ru/

40	Бросок мяча в кольцо в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
41	Бросок мяча в кольцо в движении шагом.	1	0	1		https://www.edu.ru/
42	Спортивная игра волейбол. Стойка волейболиста, передвижение. Упражнения с волейбольными мячами.	1	0	1		https://www.edu.ru/
43	Спортивная игра волейбол. Передача мяча на месте сверху двумя руками. Правила игры в пионербол.	1	0	1		https://www.edu.ru/
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху над головой. Правила игры в пионербол.	1	0	1		https://www.edu.ru/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
46	Приём мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
47	Нижняя прямая подача. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	0	1		https://www.edu.ru/
48	Контрольная работа по теме «Спортивные игры». Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	1	0		https://www.edu.ru/

49	Передача и приём мяча двумя руками через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
50	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
51	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 10м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
52	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты	1	0	1		https://www.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Бег на 1000м	1	0	1		https://www.edu.ru/
56	Метание малого мяча на дальность с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1		https://www.edu.ru/
57	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
58	Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
59	Метание малого мяча с места на	1	0	1		https://www.edu.ru/

	дальность. Передача эстафетной палочки.					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/
61	Передача эстафетной палочки. Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://www.edu.ru/
62	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1	0	1		https://www.edu.ru/
63	Передача эстафетной палочки в движении. Равномерный бег 4 мин.	1	0	1		https://www.edu.ru/
64	Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://www.edu.ru/
65	Промежуточная аттестация по итогам года.	1	1	0		https://www.edu.ru/
66	Кроссовая подготовка. Эстафеты с метанием малого мяча в цель.	1	0	1		https://www.edu.ru/
67	6 минутный бег. Игры на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
68	Эстафеты с бегом и прыжковыми упражнениями.	1	0	1		https://www.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

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. Высокий старт, стартовое ускорение. Прыжковые упражнения.	1	0	1		https://www.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег по дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Высокий старт. Финиширование. Бег с ускорением 20-30 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег 30м . Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1	0	1		https://www.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег 30м . Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30м.	1	0	1		https://www.edu.ru/

	Прыжок в длину с места.					
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Бег с ускорением 40-50 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
9	Закаливание организма. Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча в цель с места. Бег с ускорением 60 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Метание малого мяча в цель с места. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
11	Метание мяча в цель с расстояния 4–5 м. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://www.edu.ru/
12	Метание малого мяча на дальность с места. Круговая эстафета.	1	0	1		https://www.edu.ru/
13	Контрольная работа по теме: "Легкая атлетика"	1	1	0		https://www.edu.ru/
14	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 4 мин.	1	0	1		https://www.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1		https://www.edu.ru/
16	Кроссовая подготовка. Непрерывный	1	0	1		https://www.edu.ru/

	бег 4 мин. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.					
17	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://www.edu.ru/
18	Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://www.edu.ru/
19	Техника безопасности и предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1		https://www.edu.ru/
20	Акробатическая комбинация. Техника выполнения кувырка вперед. Мост из положения, лёжа на спине.	1	0	1		https://www.edu.ru/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подводящие упражнения для кувырка вперед. Перекатом назад, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	0	1		https://www.edu.ru/
22	Подготовка к опорному прыжку через гимнастического козла . Напрыгивания. Техника выполнения кувырка назад. Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	0	1		https://www.edu.ru/
23	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Вис на согнутых	1	0	1		https://www.edu.ru/

	руках, согнув ноги. Комбинация в равновесии на бревне.					
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Комбинация в равновесии.	1	0	1		https://www.edu.ru/
25	Подводящие упражнения к опорному прыжку. Комбинация в равновесии на бревне. Перекаты в группировке.	1	0	1		https://www.edu.ru/
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Комбинация в равновесии на бревне. Разновидности висов на перекладине.	1	0	1		https://www.edu.ru/
27	Упражнения на гимнастической перекладине. Разновидности ходьбы по гимнастическому бревну. Поворот, соскок. Акробатическая комбинация.	1	0	1		https://www.edu.ru/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Контрольная работа по разделу "Гимнастика"	1	1	0		https://www.edu.ru/
29	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке . Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		https://www.edu.ru/
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.edu.ru/

	выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
31	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Стойка волейболиста, передвижение. Упражнения с волейбольными мячами.	1	0	1		https://www.edu.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Передача мяча на месте сверху двумя руками.	1	0	1		https://www.edu.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Передача мяча двумя руками сверху над головой, через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Приём мяча снизу двумя руками на месте, через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча». Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
36	Нижняя боковая подача мяча. Передачи мяча через сетку в парах.	1	0	1		https://www.edu.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Нижняя боковая подача мяча. Подвижные игры общефизической	1	0	1		https://www.edu.ru/

	подготовки					
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Нижняя боковая подача мяча. Прием мяча снизу и сверху через сетку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Стойка баскетболиста, передвижение. Упражнения с мячами.	1	0	1		https://www.edu.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Ловля и передача мяча от груди в парах на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
41	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди в парах на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
42	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча с отскоком от пола в парах на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
43	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча в движении, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча с отскоком в парах в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
44	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча в кольцо с места. Ловля и передача мяча с отскоком в парах в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
45	Упражнения из игры баскетбол. Ловля	1	0	1		https://www.edu.ru/

	и передача мяча в движении в парах. Бросок мяча в кольцо с места.					
46	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1	0	1		https://www.edu.ru/
47	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Обводка конусов "змейкой".	1	0	1		https://www.edu.ru/
48	Контрольная работа по разделу "Подвижные игры"	1	1	0		https://www.edu.ru/
49	Обводка конусов "змейкой". Бросок мяча в кольцо.	1	0	1		https://www.edu.ru/
50	Броски мяча в кольцо. Обводка "змейкой". Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://www.edu.ru/
51	Техника безопасности и предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Метание малого мяча в цель. Круговая эстафета.	1	0	1		https://www.edu.ru/
52	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Метание мяча в цель.	1	0	1		https://www.edu.ru/
53	Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров.	1	0	1		https://www.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		https://www.edu.ru/

	Прыжок в длину с места.					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://www.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением 30 м. Метание малого мяча на дальность с места. Встречные эстафеты.	1	0	1		https://www.edu.ru/
58	Эстафеты. Бег с ускорением 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	1		https://www.edu.ru/
59	Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег с ускорением 60м.	1	0	1		https://www.edu.ru/
60	Передача эстафетной палочки на месте.	1	0	1		https://www.edu.ru/
61	Передача эстафетной палочки в движении.	1	0	1		https://www.edu.ru/
62	Передача эстафетной палочки в движении бегом. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://www.edu.ru/
63	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1		https://www.edu.ru/
64	Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://www.edu.ru/
65	Контрольная работа по итогам года.	1	1	0		https://www.edu.ru/
66	Кроссовая подготовка. Эстафеты с бегом и метанием. Бег с ускорением 60м	1	0	1		https://www.edu.ru/
67	Кроссовая подготовка. Метание мяча	1	0	1		https://www.edu.ru/

	на дальность					
68	Равномерный бег 6 мин. Игры на внимание.	1	0	1		https://www.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации Физическая культура, 1-4 класс/В.И.Лях
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая
культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и
другие; под
редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

[https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/
fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-5-9.html](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-5-9.html)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-5-9.html>

<https://storage07.eljur.ru/storage/79e1bd535f5e60338f03116ebbbc95aa?filename=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+++5-7.pdf;domain=gym40>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

edu.ru

<https://uchi.ru>

