


РАССМОТРЕНО
на заседании МО



Протокол №1
от "30" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 О.С.Дворцова

Протокол № 1
от "28" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ХСОШ

 Л.В. Чулкова

Приказ № 75
от "30" августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов
на 2024-2025 учебный год

Харашибирь 2024

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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 с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

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 обливанием. 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.

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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в длину;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
 - 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.
-

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта»	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные и подвижные игры».	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Подвижные игры	10		10	
	Баскетбол.	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	6		6	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электр образ-е ресурсы
		всего	Практ раб-ы		
1 ЧЕТВЕРТЬ					
1	Понятие «физическая культура» как занятия ФУ и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. ФУ для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	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	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	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	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Модуль « Спортивные и подвижные игры». ТБ на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.				
13	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Модуль «Спортивные и 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 через скакалку.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2 ЧЕТВЕРТЬ					
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	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	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.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	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	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	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. Перешагивание через мячи.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Модуль «Спортивные и 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	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.				
28	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3 ЧЕТВЕРТЬ					
33	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовки.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Модуль «Зимние виды спорта». Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Модуль «Зимние виды спорта». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Техника ступающего шага во время передвижения.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Модуль «Зимние виды спорта». Техника ступающего шага во время передвижения.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Модуль «Зимние виды спорта». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Модуль «Зимние виды спорта». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Бросок мяча	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.				www.edu.ru
48	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Игра «Передай соседу»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4 ЧЕТВЕРТЬ					
53	Модуль «Спортивные и подвижные игры». ТБ на уроках .Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	«Спортивные и подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. Бег 500 метров	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Модуль «Легкая атлетика». Шестиминутный смешанный бег.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	ГТО .Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
61	ГТО. Челночный бег 3*10	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
62	ГТО. Прыжок в длину с места.	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
63	ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке..	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
64	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа.	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
65	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	1		https://www.gto.ru/norms(gto.ru)
66	«Спортивные и подвижные игры». Подвижные игры на развитие быстроты.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	«Спортивные и подвижные игры». Подвижные игры на развитие ловкости.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры на развитие внимания.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта»	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные и подвижные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Подвижные игры	4		4	
	Баскетбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Конт-е р-ты	Практ р-ты		
1 ЧЕТВЕРТЬ						
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
2	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
3	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
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег на выносливость. 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча в цель.					www.edu.ru www.school.edu.ru
8	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
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
11	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
12	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
13	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.					
14	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2 ЧЕТВЕРТЬ						
17	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности. 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
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	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
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках ФК. 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
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3 ЧЕТВЕРТЬ						
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	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
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изуч-и способами лыжных ходов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение	1	0	1		www.edu.ru

	дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					www.school.edu.ru
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	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
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4 ЧЕТВЕРТЬ						
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с футбольными мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Удары по мячу в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Мини футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	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
59	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
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	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
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
66	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
67	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
68	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта»	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные и подвижные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Подвижные игры	4		4	
	Баскетбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Виды, формы контроля
		всег о	Конт- е р-ты	Практ р-ты		
1 ЧЕТВЕРТЬ						
1	Физическая культура древних народов. История появления современного спорта.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	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
3	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
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег на выносливость. 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча в цель.					www.edu.ru www.school.edu.ru
8	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
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 60 метров.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
11	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
12	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
13	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

14	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2 ЧЕТВЕРТЬ						
17	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности. 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
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения . Стойка на лопатках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках ФК. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок назад и перекат стойка на лопатках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3 ЧЕТВЕРТЬ						
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Попеременный одношажный ход.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изуч-и способами лыжных ходов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. 1000м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи	1	0	1		www.edu.ru

	волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.					www.school.edu.ru
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	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
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4 ЧЕТВЕРТЬ						
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с футбольными мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Удары по мячу в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Мини футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	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
59	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
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	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
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

65	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
68	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта»	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные и подвижные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Подвижные игры	4		4	
	Баскетбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСР ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Виды, формы контроля
		всег о	Конт- е р-ты	Практ р-ты		
1 ЧЕТВЕРТЬ						
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	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
3	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
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег на выносливость. 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча в цель.					www.edu.ru www.school.edu.ru
8	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
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 60 метров.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
11	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
12	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
13	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

14	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2 ЧЕТВЕРТЬ						
17	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности. 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
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения . Стойка на лопатках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках ФК. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок назад и перекат стойка на лопатках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3 ЧЕТВЕРТЬ						
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Попеременный одношажный ход.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изуч-и способами лыжных ходов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. 1000м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	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
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4 ЧЕТВЕРТЬ						
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с футбольными мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Удары по мячу в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Мини футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	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
59	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
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	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
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 60 метров.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

66	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д).	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
67	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
68	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская

Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)