

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Усть - Пристанского района

МКОУ "Вяткинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
гуманитарного цикла



А.В. Квасова

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
"Вяткинская СОШ"



О.А. Бурцева

Приказ №36 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1180722)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Вяткино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 340 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	6			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	7			Поле для свободного

	основами акробатики				ввода
2.2	Лыжная подготовка	6			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	7			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
--	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода

1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	5			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	13			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
2	Современные физические упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
8	Понятие гимнастики и спортивной	1			Библиотека ЦОК

	гимнастики				https://m.edsoo.ru/8867445a
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
23	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

					67445a
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
37	Чем отличается ходьба от бега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

	передвижения				67445a
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
54	Разучивание выполнения прыжка в	1			Библиотека ЦОК

	длину с места				https://m.edsoo.ru/8867445a
55	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
3	Современные Олимпийские игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
4	Физическое развитие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
5	Физические качества	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
6	Сила как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
7	Быстрота как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
8	Выносливость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

					67445a
9	Гибкость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
10	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
11	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
13	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
14	Утренняя зарядка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
17	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
18	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/8867445a
19	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
20	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
21	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

28	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
29	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
32	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
33	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
34	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
35	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

38	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
39	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
40	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
41	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
57	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

					67445a
58	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
63	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
64	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/8867445a
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
2	История появления современного спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
3	Виды физических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
5	Дозировка физических нагрузок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
7	Закаливание организма под душем	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
9	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
10	Строевые команды и	1			Библиотека ЦОК

	упражнения				https://m.edsoo.ru/8867445a
11	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
12	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
17	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
18	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
19	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
20	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
24	Танцевальные упражнения	1			Библиотека ЦОК

	из танца полька				https://m.edsoo.ru/8867445a
25	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a 26	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
27 Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
28	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
29	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
30	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
35	Передвижение на лыжах	1			Библиотека ЦОК

	одновременным двухшажным ходом				https://m.edsoo.ru/8867445a
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
45	Скольжение с пологого	1			

	склона с поворотами и торможением				
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
47	Спортивная игра баскетбол	1			
48	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
49	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
50	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
51	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
52	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
53	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
54	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
55	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
56	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
57	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
58	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

59	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
60	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
61	Спортивная игра баскетбол	1			
62	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
67	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
68	Спортивная игра волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

	тела				67445a
9	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
11	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
12	Акробатическая комбинация	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
17	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
18	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/8867445a
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
29	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
30	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
31	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
32	Метание малого мяча на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

	упражнения				67445a
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
59	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a

67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8867445a
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

