

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области
Управление образования муниципального округа
Первоуральск**

РАССМОТРЕНО

Протокол Совета педагогов
№ 1 от 21.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ по МАОУ СОШ № 1
№ 544 от 22.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1651795)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Первоуральск 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 – 269 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 поочерёдно 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр 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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	19		18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10		9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	24		23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		9	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

4 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12		11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	15		14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура?	1		1	
2	2. История появления физических упражнений. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1	
3	3.Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур.	1		1	
4	4. Выполнение упражнений развивающих быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию.	1		1	
5	Техника высокого старта. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Салки»	1		1	
6	6. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Игра	1		1	

	«Пятнашки»				
7	7.Специально-беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву»	1		1	
8	8. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух на месте и с продвижением; в длину и высоту.	1		1	
9	9.Бег змейкой, по кругу. Старт из различных исходных положений с последующим ускорением.	1		1	
10	10. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, приставным шагом и с ускорением. Подскоки.	1		1	
11	11. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 30м., прыжок в длину с места.	1		1	
12	12. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте	1		1	
13	13. Техника метания мяча в цель. Игра «Снайперы»	1		1	
14	14. Техника челночного бега. Постановка кубика, поворот.	1		1	
15	15.Инструктаж ТБ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим флажкам»	1		1	
16	16.Развитие скоростных способностей. Игра «Вызов номеров», «Капитаны»	1		1	
17	7.Стойка игрока; перемещение в стойке	1		1	

	приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра «Мышеловка»				
18	18.Техника остановки прыжком. Различные способы передачи мяча в шеренге и колонне. Игра «Брось -поймай»	1		0	
19	19.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Игра «Охотники и утки»	1		1	
20	20.Техника ведения мяча на месте. Игра «Вызов номеров»	1		1	
21	21. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		1	
22	22. Строевые упражнения. Что такое правильная осанка? Упражнения для сохранения правильной осанки.	1		1	
23	22. Строевые упражнения. Что такое правильная осанка? Упражнения для сохранения правильной осанки.	1		0	
24	24. Строевые команды. Разновидности упоров. Упражнения на освоения навыков равновесия: стойка на одной ноге “ласточка”, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Становись — разойдись»	1		1	

25	25. Перестроение из 1 колонны в 2. Перекаты в группировке вперед и назад из упора присев.	1		1	
26	26. Техника стойки на лопатках согнув ноги.	1		1	
27	27. ОРУ в движении. Перекат из упора присев в стойку на лопатках.	1		0	
28	28. ОРУ в движении. Перекат из упора присев в стойку на лопатках.	1		1	
29	29. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью и без). Техника кувырка вперед.	1		1	
30	30. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в группировке. Игра «Падающая палка»	1		1	
31	31. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1		1	
32	32. Передвижение по гимнастической стенке приставным шагом. Упражнения для развития силы.	1		1	
33	33. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку толчком двух ног.	1		1	
34	34. Поднимание туловища из положения лежа, согнув ноги. Прыжки на скакалке разными	1		1	

	способами. Игра «Удочка».				
35	35. Гимнастические упражнения прикладного характера. Седы и упоры.	1		1	
36	36. Висы и упоры. Упражнения на гибкость	1		1	
37	37. Наклон из положения стоя. Техника подтягивания. Игра «День – ночь»	1		1	
38	38. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО (силовой зачет)	1		1	
39	39. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра «Море волнуется»	1		1	
40	40. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося. Переноска лыж.	1		1	
41	41. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Передвижение с лыжами.	1		1	
42	42. Основная стойка лыжника. Ступающий шаг.	1		1	
43	43. Передвижение на лыжах без палок.	1		1	

	Безопасное падение на лыжах.				
44	44. Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием на месте. П/и «У кого красивее снежинка».	1		1	
45	45. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием в движении.	1		1	
46	46. Одноопорное скольжение. Передвижение по учебной лыжне.	1		1	
47	47. Техника скользящего шага. Передвижение змейкой по учебной лыжне.	1		1	
48	48. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1		1	
49	49. Зачем человеку нужно быть выносливым? Подготовка к сдаче норм ГТО	1		1	
50	50. ОРУ с мячом. Развитие внимательности и координации движений. Игра «все наоборот», «Запрещенное движение»	1		1	
51	51. ОРУ в движении. Игры с элементами баскетбола Игра «Тень», «Бросай-поймай!»	1		1	
52	52. Передвижение с остановкой по звуковому сигналу. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		1	
53	53. Передвижение с остановкой по	1		1	

	зрительному сигналу. Ведение мяча на месте и в движении.				
54	4. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Земля, вода, воздух»	1		1	
55	Эстафеты с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Игра «Школа мяча»	1		1	
56	56. Ловля низколетающего мяча и летящего на уровне головы. Игра «Все к своим мячам».	1		1	
57	57. Подвижные игры с мячом: «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу»	1		1	
58	58. Развитие силовых качеств, работа в парах. Игра «Перетягивание в парах»	1		1	
59	59. ОРУ с мячом. Развитие внимательности и координации движений. Игра «все наоборот», «Запрещенное движение»	1		1	
60	. Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1		1	
61	61. Техника прыжковых упражнений. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Подготовка к выполнению норм ГТО	1		1	
62	62. Прыжок в высоту с места. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1	

	Подвижная игра «Вызов номеров».				
63	63. Челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Силовые упражнения.	1		1	
64	64. Бег с высоким подниманием бедра, подскоки, многоскоки. Прыжок в длину с места.	1		1	
65	65. Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	
66	66. Развитие меткости. Игра «Метко в цель», «Невод»	1		1	
67	Подвижные игры.	1			
68	Эстафеты с мячом.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «Ловишки». Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Физическое развитие. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки	1		0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
7	Модуль "Легкая атлетика". Челночный бег 3x10. Бег из разных исходных положений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль "Легкая атлетика". Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров». Выносливость как физическое качество	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль "Легкая атлетика". Метание мяча на дальность. Игра «Мышеловка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные	1		1		www.edu.ru

	игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Составление комплекса утренней зарядки					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Строевые упражнения и команды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль "Гимнастика с основами	1		1		www.edu.ru

	акробатики". Гимнастическая разминка. Перекаты в группировке вперед и назад..					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед в группировке, ходьба на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с обручем. Игра «Прокати колесо».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на перекладине: перемахи. Прыжки в скакалку.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Обучение напрыгиванию на скамейку и приземление на маты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дистанции.Спуски и подъёмы на лыжах					https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км.Торможение лыжными палками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 1,5 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.Травмы, которые можно получить при занятиях физическими	1		1		Поле для свободного ввода1

	упражнениями.					
45	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения игроков.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч».	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски мяча через волейбольную сетку.	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Подвижные и спортивные	1		1		Поле для

	игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места					свободного ввода1
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры"Передвижения. Удар внутренней стороной стопы. Игра «Салки с мячом».	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры"Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Собачки ногами».	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Ножной мяч».	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Ведение мяча. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Учебная игра в мини-футбол.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1

61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль "Легкая атлетика". Челночный бег 3x10. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		0		Поле для свободного ввода1

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

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика. Игра «По своим местам»	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Входная контрольная работа. Игра на внимание «Запрещенное движение». Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1		1		Поле для

	упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					свободного ввода1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Челночный бег. Игра «Флаг на башне».	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание мяча на дальность. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Стойки и перемещения игроков.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1

14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики.Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед в группировке."	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль " Гимнастика с основами акробатики".Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости,ритмическая гимнастика	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Кувырок назад в группировке.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Гимнастика с основами	1		1		Поле для

	акробатики".Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах.					свободного ввода1
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Упражнения на перекладине: перемахи. Прыжки в скакалку в парах, тройках.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Опорный прыжок, напрыгивание и приземление.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль " Гимнастика с основами акробатики"Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мячаБроски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и	1		1		Поле для свободного

	ловкости.					ввода1
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль "Зимние виды спорта". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль "Зимние виды спорта" Повороты на лыжах способом	1		1		Поле для свободного

	переступания на месте					ввода1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль "Зимние виды спорта".Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль "Зимние виды спорта". Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости.	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль "Зимние виды спорта" Повороты переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		1		Поле для свободного ввода1
43	модуль "Зимние виды спорта"Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль "зимние виды спорта"Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль "Подвижные и спортивные	1		1		Поле для

	игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.					свободного ввода1
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры"Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч»	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижняя прямая подача. Игра «Перестрелка».	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1		1		Поле для свободного ввода1

54	Модуль «Плавание». Подвижные игры на воде.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль "Легкая атлетика". Передача эстафетной палочки. Игра «командные хвостики»	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Модуль "Легкая атлетика"Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль "Легкая атлетика"Круговая	1		1		Поле для

	тренировка. Игра «Вышибалы»					свободного ввода1
63	Модуль "Легкая атлетика".Прыжок в длину с разбега. Многоскоки	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль "Легкая атлетика"Бег в чередовании с ходьбой 2000 метров	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		0		Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме легкая атлетика. Игра «По своим местам» Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Модуль "Легкая атлетика". Входная контрольная работа. Игра на внимание	1		1		Поле для свободного

	«Запрещенное движение» Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности					ввода1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы .Бег 30 метров с высокого старта.Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег. Игра «Флаг на башне».Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Тестирование челночного бега 3*10.Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30,60 метров с высокого старта. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.Закаливание организма	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с чередованием ходьбы 2000м. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках	1		1		Поле для свободного

	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					ввода1
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.Броски и ловля мяча в парах на точность.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.Броски и ловля мяча в тройках.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Модуль «Спортивные игры. БаскетболУпражнения с мячом. Игра «Осада города»..	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.Ведение мяча на месте.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.Ведение мяча в движении.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке вперед и назад.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке. Стойка на голове и руках.	1		1		Поле для свободного ввода1

20	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Гимнастика".Мост» из положения лежа, упражнения на гибкость в парах. и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад , вперед в группировке.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль "Гимнастика".Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль "Гимнастика"Опорный прыжок, напрыгивание и приземление.Опорный прыжок, разбег.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок способом «согнув ноги»Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль "Гимнастика".Преодоление полосы препятствий. Упражнения по наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Поле для свободного ввода1

34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль "Зимние виды спорта".Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль "Зимние виды спорта".Попеременный двухшажный ход на лыжах.Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным ходом, игра «Снежинка».	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль "Зимние виды спорта".Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.Прохождение дистанции 2 км, игра «Догони меня»	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Модуль "Зимние виды спорта".Подъем на склон «елочка», спуск в основной стойке.Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль "Зимние виды спорта".Подъем на склон скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль "Зимние виды спорта".Торможение «плугом», игра «Подними предмет».	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Модуль "Зимние виды спорта".Повороты	1		1		Поле для

	переступанием. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».					свободного ввода1
42	Модуль "зимние виды спорта".Прохождение дистанции 1 км на время, подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Спортивные игры.Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль «Спортивные игры.Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Спортивные игры.Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.Инструктаж по технике безопасности. Подвижные и спортивные игры (волейбол). Стойки и перемещения игроков.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль «Спортивные игры.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Модуль «Спортивные игры.Броски набивного мяча правой и левой рукой,подходящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Спортивные игры.Передача	1		1		Поле для

	мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч соседу».					свободного ввода1
49	Модуль «Спортивные игры.Прием мяча снизу над собой. Игра «Борьба за мяч».	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль «Спортивные игры.Нижняя прямая подача. Игра «Перестрелка».	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль " Спортивные игры".Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по теме – легкая атлетика.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Легкая атлетика".Прыжок в высоту.Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль "Легкая атлетика".Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Легкая атлетика".Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль "Легкая атлетика". Метание мяча в цель. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Модуль "Легкая атлетика". Метание	1		1		Поле для

	мяча на дальность. Отжимание из положения лежа.					свободного ввода1
58	Модуль "Легкая атлетика"Метание мяча с 2 – 3 шагов разбега. .Прыжки в скакалку	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль "Легкая атлетика".Челночный бег 3x10. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль "Легкая атлетика".Бег 60 метров с высокого старта. Игра «Капитаны».	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование	1		1		Поле для свободного ввода1

	техники.					
65	Модуль «Плавание». Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

пше

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочное планирование. Физическая культура 1-4 класс. Р.Р.Хайрутдинов,

Изд. "Школа России"

Физическая культура. Учебник 1-4 класс. Б.Б.Егоров, Изд. "Школа 2100"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857101

Владелец Забродина Ольга Алексеевна

Действителен с 10.03.2025 по 10.03.2026