

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Комитет образования городского округа "Город Чита"**

**МБОУ "Многопрофильная гимназия №12"**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель кафедры  
естественных наук

---

Никитина Е. И  
Протокол №6 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Г. П. Довгаль  
Приказ №238\1 от «29»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1984684)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Чита 2024**

## 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 – 405 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 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, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.3	Развитие основных физических качеств	8	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16	0	15	
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	59	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру

					Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.2	Развитие двигательных способностей	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.4	Легкая атлетика	16	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		14			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

### 3 КЛАСС

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

					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.2	Легкая атлетика	16	0	6	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.4	Развитие двигательных способностей	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	



## 4 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.2	Легкая атлетика	16	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	8	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2.4	Развитие двигательных способностей	8	0	4	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижная игра	1	0	0	Дневник. ру ЭЛЖУР интернет-ресурсы РЭШ
2	Исходные положения в физических упражнениях. ОРУ. Подвижная игра	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижная игра.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
4	Что такое физическая культура. ОРУ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. 2 мин. Подвижная игра.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
5	Линейные эстафеты с предметами (развитие скоростных качеств)	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 3 мин. Подвижные игры	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
7	Подвижные игры. Развитие физического	1	0	0	Дневник. Ру

	качества прыгучесть.				Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
8	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники челночного бега 3*10м. Подвижные игры.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
11	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
12	Развитие общей выносливости. 3х минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
13	Развитие координационных способностей и прыгучести. Координационная лестница	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
14	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
15	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
17	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
18	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
19	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплекс с гимнастической палкой.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
20	Гимнастика. Терминология. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
21	Гимнастические упражнения со скакалкой. Комплекс.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
22	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Гимнастические упражнения с мячом. Комплекс.	1	0	0	Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
23	Гимнастические упражнения в равновесии.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям (седы и упоры на полу).	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
25	Учимся гимнастическим упражнениям (седы и упоры на полу)	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
26	Акробатические упражнения, основные техники. Комплекс 1.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
27	Акробатические упражнения, основные техники. Комплекс 2.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
28	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
29	Развитие физического качества гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
30	Разучивание упражнения на пресс. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
31	Развитие силовых способностей. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
33	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
34	Совершенствование техники прыжка в длину с места в полной координации	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
35	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
39	Разучивание подвижной игры «Брось-	1	0	0	Учебник.

	поймай»				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
42	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с мячом в парах.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
43	Упражнения с мячом в парах, в движении. Прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
44	Упражнения с мячом в тройках. Игра «Точно в цель»	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
45	Передачи мяча в круге. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
46	Передачи мяча в колоннах. Эстафеты.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру



					Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
47	Подвижные игры с мячом. Бег 2 мин.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
48	Подвижные игры с мячом. Бег 3 мин.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
49	Полоса препятствий с элементами спортивных игр.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
50	Координационная лестница. Развитие координационных способностей и прыгучести.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
51	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
52	ОРУ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подвижная игра.	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
53	Развитие общей выносливости. Закрепление техники равномерного бега в колонне по одному в чередовании с	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

	равномерной ходьбой.				Интернет-ресурсы
54	Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Линейные эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2	Освоение правил и техники выполнения бега на 30м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
3	Развитие общей выносливости Бег 2мин. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
4	Развитие общей выносливости. Бег 3 мин. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
5	Техника метания мяча на дальность (развивающий урок). Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
6	Техника метания теннисного мяча с места, на дальность. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
7	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
8	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
9	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
10	Упражнения для развития прыгучести. Полоса препятствий. Техника прыжка в длину с места	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
11	Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
12	Закаливание организма. Линейные эстафеты с предметами	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
13	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

14	Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
15	Координационная лестница. Развитие координационных способностей и прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
16	Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
17	Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести. Полоса препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
18	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Упражнения для развития правильной осанки. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
19	Строевые упражнения и команды. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
20	Строевые упражнения и команды. Седы и упоры на полу. Комплекс. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
21	Разновидности перекатов. Поднимание	1	0	1	Учебник.

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
22	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
23	Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
24	Комплекс акробатических элементов.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
25	Акробатика. Комплекс. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
26	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
27	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
28	Ловля и передачи мяча в движении(эстафеты).	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

					Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
29	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча (стоя-снизу, сидя- от груди).	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
30	Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
31	Упражнения с мячом в парах. Игра «Точно в цель»	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
32	Упражнения с мячом в тройках. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
33	Полоса препятствий с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
34	Бег 2 мин. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
35	Бег 3 мин. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ



					Интернет-ресурсы
36	Техника ведения мяча. Подвижная игра с мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
37	Техника ведения мяча. Эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
38	Передачи мяча в колоннах. Координационная лестница.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
39	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
40	Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
41	Подвижная игра. Развитие координационных способностей, прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
42	ОРУ в движении. Прыжки с разбега (многоскоки) Игра «Волк во рву».	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

43	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
44	ОРУ со скакалкой. Техника прыжков со скакалкой на 2х ногах.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
45	Закрепление техники прыжка со скакалкой. Комплекс прыжков со скакалкой	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
46	Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
47	ОРУ в движении. Тестирование: бросок набивного мяча.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
48	Строевые упражнения и строевые перестроения. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
49	Развитие общей выносливости. Равномерный бег. 3 мин.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
50	Развитие общей выносливости.	1	0	1	Учебник.

	Равномерный бег. 4 мин.				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
51	Развитие двигательных способностей. Полоса препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
52	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
53	Подвижные игры для развития силовых способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
54	Подвижные игры для развития прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
55	Подвижные игры для развития координационных способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
56	Эстафеты для развития двигательных способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
61	Линейные эстафеты с предметами (развитие скоростных качеств)	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
63	Эстафетный бег 4x60м.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры				Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места на дальность. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
67	Развитие скоростных координационных способностей. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
68	Развитие общей выносливости. Бег 1000м.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках. Техника бега на 30м Эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2	Тестирование: бег 30 м/с. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
3	Линейные эстафеты. Бег 60м.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
4	Эстафетный бег 4x60м/с	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 500м	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
6	Развитие скоростной выносливости. 1000м	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
7	Развитие общей выносливости. Техника метания мяча с места, на дальность.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
8	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
9	Развитие скоростных и координационных способностей Челночный бег 3x10 м/с	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
10	ОРУ. Строевые упражнения. Старты из различных исходных положений	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
11	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
12	История появления современного спорта. Развитие общей выносливости. Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
13	Тестирование: прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

14	Развитие силовых способностей. Тестирование: сгибание и разгибание рук у поре лежа. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
15	Строевые упражнения. Строевые перестроения. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
16	Подвижные игры. Развитие быстроты, прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
17	Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
18	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
19	Подвижная игра. Развитие координационных способностей, прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
20	Развитие координационных способностей. Координационная лестница.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
21	Развитие общей выносливости. 4 мин. Бег	1	0	1	Учебник.



	в чередовании с ходьбой.				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
22	Развитие двигательных способностей. Полоса препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
23	Развитие двигательных способностей. Эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
24	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Строевые перестроения.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
25	Упражнения в равновесии. Комбинация из упражнений.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
26	Комплекс упражнений: седы и упоры на полу.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
27	Инструктаж по ТБ. Выполнять строевые команды. Перекаты и группировка.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
28	ОРУ для развития гибкости. Перекаты Стойка на лопатках.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

					Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
29	Освоение техники выполнения: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
30	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
31	Комплекс акробатических упражнений. Тест: наклон вперед из положения стоя	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
32	Комплекс акробатических элементов. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
33	Акробатика. Комплекс.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
34	Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
35	Зрительная гимнастика. Танцевальные движения из танца галоп.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
36	Развитие физического качества прыгучесть. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
37	Развитие физического качества прыгучесть. Разновидности прыжков на скакалке.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
38	Развитие координационных способностей. Координационная лестница	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
39	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
40	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Тройной прыжок.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
41	Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Упражнения с мячом	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
42	Ловля и передачи мяча на месте. Игры с элементами баскетбола	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

43	Ловля и передачи мяча в движении (эстафеты).	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
44	Ведение мяча. Тест: бросок набивного мяча (стоя-снизу, сидя- от груди). Игра «Попади в мяч»	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
45	Ведение мяча. Тест: прыжки с мячом в руках через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
46	Упражнения с мячом в парах. Игра с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
47	ОРУ с мячами. Полоса препятствий с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
48	Бег 2 мин. Разучивание броска мяча через волейбольную сетку, проведение п/и «Вышибалы через сетку»	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
49	Бег 3 мин. Повторение техники броска и ловли высоко летящего мяча через волейбольную сетку разучивание п/и «Перекинь мяч»..	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
50	Совершенствование техники бросков	1	0	1	Учебник.

	мяча через сетку из зоны подачи, разучивание п/игры «Выстрел в небо»				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
51	Разучивание нижней прямой подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол»	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
52	Координационная лестница. Разучивание нижней прямой подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол»	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
53	Строевые упражнения и строевые перестроения. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
54	Подвижная игра. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
55	Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
56	Подвижная игра. Развитие прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
57	Подвижная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

					Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
58	Развитие общей выносливости. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
62	Техника эстафетного бега 4х60м/с	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Высокий старт (15-30 м).	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
2	Тестирование: бег 30 м/с. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
3	Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
4	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 500м.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
6	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ



					Интернет-ресурсы
7	Техника метания мяча весом 150г с места, на дальность. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
8	Тестирование: метание мяча с места. на дальность.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
9	Освоение техники челночного бега 3х10м/с. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
10	Тестирование: челночный бег 3х10м/с. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
11	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Строевые упражнения и перестроения. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
12	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
13	Тестирование: прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

14	Развитие двигательных способностей. Полоса препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
15	Самостоятельная работа учащихся на уроке. Урок по методу круговой тренировки.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
16	Развитие двигательных способностей. Координационная лестница.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
17	Развитие общей выносливости. Бег до 3 мин. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
18	Развитие общей выносливости. Смешанный бег до 4 мин. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
19	Развитие физического качества прыгучесть. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
20	Развитие физического качества прыгучесть. Разновидности прыжков со скакалкой.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
21	Комплекс упражнений для развития	1	0	1	Учебник.

	силовых способностей. Тестирование: бросок набивного мяча.				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
22	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
24	Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений в равновесии. Эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
25	Комплекс седов и упоров на полу. Подвижные игры.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
28	Комплекс акробатических элементов 1	1	0	1	Учебник.

	Подвижная игра.				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
29	Комплекс акробатических элементов 2. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
30	Тестирование: наклон вперед из положения стоя на скамейке. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
31	Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
32	Строевые упражнения. Строевые перестроения. Техника тройного прыжка.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
33	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
34	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
35	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру

	месте.				Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
36	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
37	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
38	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
39	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
40	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
41	Упражнения с мячами в движении, в тройках. Игра 3х3.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
42	Развитие двигательных способностей. Полоса препятствий с элементами баскетбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ

					Интернет-ресурсы
43	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
44	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
45	Упражнения из игры волейбол. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
46	Упражнения из игры волейбол. Игра через сетку "Не урони мяч"	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
47	Упражнения из игры волейбол. "Пионербол" с одним мячом.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
48	Упражнения из игры волейбол. "Пионербол" с элементами волейбола.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
49	Технические приемы игры в волейбол. Мини- игра с техническими приемами по упрощенным правилам.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы

50	Развитие общей выносливости. Смешанный бег 3 мин. Подвижная игра	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
51	Развитие общей выносливости. Смешанный бег 4 мин с изменением направления. Подвижная игра.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
52	Развитие силовых способностей. Тестирование: бросок набивного мяча. Эстафеты.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
53	Строевые упражнения и строевые перестроения. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
54	Подвижная игра. Развитие прыгучести.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
55	Подвижная игра. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
56	Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
57	Координационная лестница. Развитие	1	0	1	Учебник.

	координационных способностей.				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
58	Развитие общей выносливости. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
59	Урок по методу круговой тренировки. Самостоятельная работа учащихся на уроке.	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
64	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	Учебник.



	норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Учебник. Дневник. Ру Элжур РЭШ Интернет-ресурсы
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»

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,

Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебник.

Дневник. Ру

Элжур

РЭШ

Интернет-ресурсы

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебник.

Дневник. Ру

Элжур

РЭШ

Интернет-ресурсы

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>

Материалы РЭШ – [resh.edu.ru/subject/9/1/](http://resh.edu.ru/subject/9/1/)