

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образование Красноармейский район,

Краснодарский край, ст.Полтавская

МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуры

_____И.В.Корж
Приказ №1
от «____» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____С.Н.Лысенко
Приказ № 1
от «____» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1 имени Дудина
Николая Максимовича
Героя Советского
Союза

_____Л.Ф.Братикова
Приказ № 1
от «____» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4266473)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 – 4 классов

ст.Полтавская 2024г.

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 – 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

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.

Лёгкая атлетика

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

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 **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;

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, развитии 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

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;

- 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- 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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.4	Кроссовая подготовка	12			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	12			
2.3	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного

					ввода
2.4	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	2	12	www.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Кроссовая подготовка	12	1	11	www.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	www.edu.ru https://uchi.ru

2.4	Подвижные и спортивные игры	24	2	22	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
2.4	Кроссовая подготовка	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,	1				Поле для свободного ввода1

	поднимание туловища из положения лежа на спине					
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
19	Переноска лыж к месту занятия	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного

						ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1

35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
44	Приземление после спрыгивания с	1				Поле для

	горки матов					свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
47	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не	1				Поле для

	попади в болото»					свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного

						ввода1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Развитие координации движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Лазание по гимнастический стенке. Акробатические упражнения.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Акробатические упражнения Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

18	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Броски мяча в неподвижную цель.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Бег 30м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Метание мяча в вертикальную цель. Бег 30м. Бег 3х10м.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 3х10м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в длину с места. Бег из различных исходных положений.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по слабо пересеченной местности до 1км.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

27	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Кросс до 800м-м, до 500м- д.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Смешанное передвижение.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Прыжки на скакалке. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (60м-ходьба, 100м- бег). Подвижные игры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Эстафеты.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Чередование ходьбы и бега (60м - ходьба, 90м- бег). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Равномерный бег 5 мин. Чередование	1	0	1		Поле для

	ходьбы и бега (50м - ходьба, 90м-бег)					свободного ввода1
37	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (80м - ходьба, 70 м-бег)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Броски и ловля мяча. Подвижная игра "Вышибалы".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
39	Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра "Охотники и утки".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Различные способы бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Мяч соседу".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Ловля, передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча одной рукой.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Упражнения с мячом у стены. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Собачка".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Ведение мяча в движении по прямой "змейкой". Подвижная игра "Ловишки с мячом".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Техника бросков мяча в кольцо, способами "снизу", "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в колонне".	1	0	1		Поле для свободного ввода1

45	Броски мяча в кольцо разными способами, передачи мяча в парах. Подвижная игра "Мяч по кругу".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Упражнения с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра "Гонка мячей в колонне".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Подвижная игра "Вышибалы".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Броски набивного мяча. Подвижная игра "Стоп".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Техника безопасности с мячом. Передача волейбольного мяча. Передача волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Подвижная игра "Перекинь мяч".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Броски мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Подвижная игра "Выстрел в небо".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Подача мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы и одной рукой от плеча. Подвижная игра "Пионербол".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Подача, передача, броски и ловля мяча через сетку. Подвижная игра	1	0	1		Поле для свободного

	"Пионербол".					ввода1
53	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Подвижная игра "Гонка мячей".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Ведение футбольного мяча по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Подвижная игра "Слалом с мячом".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Остановка футбольного мяча мяча. Игра вратаря. Подвижная игра "Футбольный бильярд".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Прием и передача мяча ногами в колонне. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Прыжки со скакалкой один и в тройках. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Техника низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге и с ускорением. Бег на 30м. Подвижная игра "Золотые ворота".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег 3х10м, бег на 30м. Подвижная игра "Золотые ворота".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Челночный бег 3х10м. Эстафета с	1	0	1		Поле для

	преодолением полосы препятствий.					свободного ввода1
62	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра "Море волнуется"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000м без учета времени. Подвижная игра "Вороны и воробьи".	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах "Веселые старты" с бегом и прыжками.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

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	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
2	История появления современного спорта	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
9	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
10	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru

11	Акробатические упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
14	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
15	Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
16	Лазание по наклонной скамейке. Круговая тренировка.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
17	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
18	Техника высокого старта. Бег 30м.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
19	Бег 30м. Бег с высокого старта из различных и.п.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
20	Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
22	Метание теннисного мяча на	1	0	1		www.edu.ru

	дальность. Прыжки в длину с разбега.					https://uchi.ru
23	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Круговая тренировка.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
24	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3х10м.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru
25	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в заданную цель.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
27	Беговые упражнения с координационной сложностью. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
28	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
29	Бег с ускорением от 20 до 30м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
30	Круговая тренировка с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
31	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный медленный бег до 5 мин.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
32	Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
33	Круговая тренировка. Гладкий бег.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
34	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		www.edu.ru

						https://uchi.ru
35	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
36	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
37	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
38	Кросс до 1000м (мальчики), до 800м (девочки)	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
39	Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
40	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
41	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
42	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
43	Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойки, остановки, передвижения.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
44	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
45	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
46	Ведение мяча с изменением скорости. Круговая тренировка.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
47	Ловля, передача, ведение мяча в комбинации.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru

48	Броски мяча в корзину. Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
49	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
51	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
52	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
53	Правила ТБ на уроках пионербола.. Техника ловли и передачи мяча.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
54	Ловля и передача мяча в парах , стоя на месте.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
55	Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru
56	Броски волейбольного мяча двумя руками из-за головы в парах. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
57	Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку. Ловля и передача мяча в парах через сетку.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
58	Верхняя передача. Технические действия с мячом.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
59	Нижняя передача. Технические действия с мячом.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru

61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
63	Спортивная игра пионербол.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
64	Спортивная игра мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
65	Спортивная игра мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
66	Подвижные игры с приемами мини-футбола	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		www.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах	1				Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного

						ввода1
44	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
45	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1

53	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Поле для свободного ввода1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для

						свободного ввода1
63	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной

ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru/>

www.gto.ru

