

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Администрация Кирово-Чепецкого района
МКОУ ООШ с. Полон

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

А.А.Палешева

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

А.А.Куклина
Приказ №16-04 от «29» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2101414)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Полон 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение 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 Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 64 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.

Вариант 7.2 для обучающегося с ЗПР, соответствует программно-методическому обеспечению образовательного процесса основной образовательной программы начального общего образования (в соответствии с ФГОС), которая поддерживается Программой коррекционной работы, направленной на развитие жизненной компетенции ребенка и поддержку в освоении ООП НОО. Учащийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по конечному уровню с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде. Программа учебного предмета обеспечивает достижение планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) освоения АООП НОО учащегося с задержкой психического развития.

Обучающиеся с ЗПР (1 ученик в 1 классе и 1 ученик в 4 классе) имеют основную физкультурную группу.

Реализация воспитательного потенциала урока в соответствии с содержанием модуля Рабочей программы воспитания МКОУ ООШ с.Полом «Школьный урок» предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа, в 1 классе – часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) реализуется за счёт элективного курса «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1.Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2.Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3.Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4.Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5.Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

6.Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих

возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

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	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.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	ru[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	www.school.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	

	Итого по разделу	54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	10	0	10	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	10			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 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	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru

	дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки				https://uchi.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	www.school.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	https://uchi.ru
	Итого по разделу	54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	10	0	10	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	10			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 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	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	www.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	www.school.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	22	
2.5	Плавательная подготовка	2	0	2	https://uchi.ru
	Итого по разделу	53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10	0	10	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 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	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	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.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Итого по разделу	3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	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.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	
2.5	Плавательная подготовка	2	0	2	
	Итого по разделу	53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Т.Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры. Т. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.Т. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры Т. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Подвижная игра «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	1		1		

8	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	1		1	
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Фестиваль ГТО.	1		1	
11	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1	
12	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		1	
13	Баскетбол. ТБ. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.				
22	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Сочетание приёмов. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Фестиваль «Будь ГоТОВ»	1		1	
24	Гимнастика. ТБ. 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. Акробатика: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. 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. Акробатика: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. 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. Акробатика: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастика. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатика: сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Гимнастика. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатика: сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Гимнастика. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатика: сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Т. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Т. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

39	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Дистанция 1км на время.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Волейбол. ТБ. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

50	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Два мяча»	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Два мяча»	1	1		
56	Лёгкая атлетика. ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие основных физических качеств.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 метров, прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие основных физических качеств.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Лёгкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Лёгкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

62	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль ГТО.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Равномерная ходьба и равномерный бег. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Т. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа . Подвижные игры. Т. Зарождение Олимпийских игр древности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Лёгкая атлетика. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Подвижные игры. Т. Физическое развитие и его измерение.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Т. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Т. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. . Подвижная игра «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	1		1		

8	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	1		1		
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Фестиваль ГТО.	1		1		
11	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		
12	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		1		
13	Баскетбол. ТБ. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Сочетание приёмов. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

23	Фестиваль «Будь ГоТОВ»	1		1		
24	Гимнастика. ТБ. 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. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. 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. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. 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. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастика. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Гимнастика. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастика. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Гимнастика. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, мост. Т. Закаливание организма обтиранием.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Т. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

35	Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, пуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Дистанция 1км на время.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

46	Волейбол. ТБ. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Два мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Два мяча»	1		1		
56	Лёгкая атлетика. ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Челночный бег 3x10 метров. Развитие основных физических качеств.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

58	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Лёгкая атлетика. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Лёгкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Лёгкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль ГТО.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. максимальной скоростью на дистанции 30 м.Т. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. максимальной скоростью на дистанции 30 м. Т. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Лёгкая атлетика. Челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры Т. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Лёгкая атлетика. Челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры Т. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Т. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.Т. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Подвижная игра «Русская лапта»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. «Русская лапта»					
8	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. «Русская лапта»					
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .Т. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Фестиваль ГТО.					
11	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.					
12	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.					
13	Баскетбол. ТБ. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. .Бросок по кольцу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

22	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Сочетание приёмов. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. <i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</i>	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Фестиваль «Будь ГоТОВ»					
24	Гимнастика. ТБ. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. 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. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. 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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастика. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Гимнастика. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастика. 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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Гимнастика. 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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Гимнастика. 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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски. Подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски и подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Дистанция 1км на время.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Волейбол. ТБ. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Два мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

52	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Два мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Два мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Два мяча»					www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Два мяча».					
56	Лёгкая атлетика. ТБ. Прыжок в длину.					www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.					www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места. Эстафеты. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.					www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.					www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».					www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».					www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».					www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».					www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс.					https://www.gto.ru/ #gto-method

65	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.					www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Футбол. ТБ. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.					www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Футбол. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу					www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Т. Из истории развития физической культуры в России.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Т. Развитие национальных видов спорта в России.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры Т. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры Т. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.Т. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность стоя на месте Т. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Подвижная игра «Русская лапта»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. «Русская лапта» Т. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		1		
8	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. «Русская лапта»	1		1		
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .Т. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Фестиваль ГТО.	1		1		
11	Футбол. ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		
12	Футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		
13	Баскетбол. ТБ. Остановки и перемещения. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача и ловля мяча. Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	двумя руками от груди с места. Передача и ловля мяча. Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Баскетбол. Остановки и перемещения. Бросок мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Баскетбол. Остановки и перемещения. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача и ловля мяча. Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Баскетбол. Остановки и перемещения. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача и ловля мяча. Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Баскетбол. Остановки и перемещения. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача и ловля мяча. Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

20	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Баскетбол. Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Фестиваль «Будь ГоТОВ»	1		1		
24	Гимнастика. ТБ. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Т. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Т. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Т. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Гимнастика.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

30	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения в танце «Летка-енка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски и подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски и подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Спуски и подъёмы.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Дистанция 1км на время.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Волейбол. ТБ. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.. Подвижные игры с элементами волейбола «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, остановки, ускорения. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола «Летающий мяч»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

53	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		
56	Лёгкая атлетика. ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Т. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Т. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО. «Русская лапта».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Футбол. ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

67	Футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль ГТО.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные - 2
- мячи волейбольные - 10
- мячи баскетбольные - 10
- маты гимнастические - 10
- сетка волейбольная - 2
- сетка баскетбольная - 2
- сетка футбольная - 2
- стол для настольного тенниса – 2
- сетка для настольного тенниса -1
- ракетки для настольного тенниса -2
- мячи для настольного тенниса -2
- шведская стенка – 5
- навесная перекладина – 1
- канат для лазания – 1
- бревно напольное –1
- футбольные ворота (спортивная площадка) –2
- козел гимнастический -1
- конь -1
- комплект лыж -12 пар
- мостик гимнастический -1
- скамейка гимнастическая - 4
- щит баскетбольный

